



# LES CINQ NIVEAUX D'ATTACHEMENT

LES ACCORDS TOLTÈQUES  
POUR UN MONDE MODERNE

DON MIGUEL  
RUIZ JR.



Guy Trédaniel  
éditeur



VISIT...

LANZAROTE  
*Caliente*.COM

« DON MIGUEL RUIZ JR. FAIT PARTIE  
D'UNE NOUVELLE GÉNÉRATION D'ARTISTES  
— C'EST-À-DIRE DE TOLTÈQUES —, QUI TRANSFORMENT  
LA MANIÈRE DONT VIT NOTRE HUMANITÉ BIEN-AIMÉE. »

**DON MIGUEL RUIZ,**  
AUTEUR DES ACCORDS TOLTÈQUES

En s'appuyant sur la sagesse ancestrale des Toltèques, DON MIGUEL RUIZ JR. nous invite à prendre conscience et à nous libérer des attachements qui forgent notre réalité depuis des années. Il nous montre comment notre identité se construit en fonction de l'opinion et des jugements de notre entourage, créant un système de croyances qui déforme nos perceptions.

Notre attachement à nos croyances — tant les nôtres que celles d'autrui — se manifeste alors sous la forme d'un masque que nous ignorons pouvoir ôter. Grâce à ce livre passionnant, nous pouvons enfin retrouver notre Moi véritable et authentique — non entravé par les jugements —, et devenir libres d'accomplir notre destin.



Don Miguel Ruiz Jr. est un maguel, un maître tolèque de la transformation. Il est l'un des descendants directs de la lignée des Chevaliers de l'Aigle, et le fils de Don Miguel Ruiz. En alliant la sagesse de sa tradition familiale aux connaissances acquises durant son propre cheminement, il est aujourd'hui en mesure d'aider les autres à trouver leur propre voie vers la liberté personnelle.

Don Miguel Ruiz est l'auteur de *Quatre Accords Toléques*, de *La Maîtrise de Soi-même* et du *Cinquième Accord Toléque*. Alliant la sagesse ancienne aux idées modernes, il délivre un message de bon sens et de vérité à toute l'humanité.







**LES CINQ NIVEAUX  
D'ATTACHEMENT**





Don Miguel Ruiz Jr.

**LES CINQ NIVEAUX  
D'ATTACHEMENT**

Guy **Trédaniel** éditeur

11, rue Saint Séverin  
75006 Paris

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne pourra être reproduite par un quelconque processus mécanique, photographique ou électronique ou encore par le biais d'un enregistrement phonographique, ni être copiée à usage public ou privé (à l'exception d'une utilisation «équitable» sous la forme de brèves citations intégrées dans des articles ou critiques) sans la permission écrite préalable de l'éditeur.

Les auteurs de ce livre ne dispensent pas de conseils médicaux ni ne prescrivent l'utilisation d'une quelconque technique pour traiter des problèmes physiques, émotionnels ou mentaux en l'absence de l'avis d'un médecin, soit directement, soit indirectement. L'intention des auteurs est seulement de donner des informations de nature générale afin de vous aider dans votre quête de bien-être émotionnel et spirituel. En cas d'utilisation à titre personnel des informations contenues dans ce livre, ce qui est votre droit, les auteurs et éditeurs déclinent toute responsabilité au sujet de vos actes.

Note: les études de cas présentes dans ce livre s'appuient sur plusieurs années de travail clinique. Elles sont fidèles à l'esprit des enseignements et traitements donnés, bien que n'étant l'expérience de personne en particulier.

Titre original : The Five Levels Of Attachment

© 2013, Don Miguel Ruiz Jr.

Traduit de l'anglais par Olivier Cleto

© 2014, Guy Trédaniel Éditeur, pour la version française

ISBN : 978-2-8132-0661-0

[www.editions-tudaniel.com](http://www.editions-tudaniel.com)

[info@guytredaniel.fr](mailto:info@guytredaniel.fr)

*À tous ceux que j'aime.*



Parmi les individus, comme entre les nations,  
le respect des droits d'autrui est la paix.

— Benito Juarez





## Introduction à l'édition française

PAR OLIVIER CLERC<sup>1</sup>

Tel père, tel fils, énonce un dicton, tandis qu'un autre affirme au contraire : « À père avare, fils prodigue ». Ce petit bijou de livre illustre et résout ce paradoxe apparent.

Dans l'esprit, Miguel Ruiz Jr. est le digne fils de son père : on retrouve dans les pages qui suivent le même souffle qui traverse la série de best-sellers qui vont des *Quatre Accords toltèques* au récent *Cinquième Accord toltèque*.

---

1. Auteur notamment du *Don du pardon: un cadeau toltèque* de Don Miguel Ruiz, et en auteur du *Jeu des accords toltèques* avec Marc Kuchars, parus aux Éditions Tédaniel, Olivier Clerc a traduit en français la quasi-totalité des livres des Ruiz père et fils depuis 1998.

Dans la forme, par contre, Don Miguel Jr. se démarque du style de son père en affichant un mode d'expression bien à lui et en s'inspirant de son propre vécu pour instruire ses lecteurs avec un rare sens de la pédagogie.

En cela, il suit les conseils qu'avait autrefois donnés sa grand-mère, mère Sarita, à son cadet Don José, coauteur du *Cinquième Accord toltèque* : « Que je ne te surprenne surtout pas un jour à faire comme moi ! Et que je ne te surprenne pas non plus à vouloir imiter ton père ! » En effet, dans une véritable tradition spirituelle, orale qui plus est, il incombe à chaque génération non seulement d'apprendre intellectuellement les enseignements transmis par celle d'avant, mais surtout de les vivre, de les assimiler et les intégrer jusqu'à pouvoir un jour les retransmettre soi-même. Chaque génération plante les graines reçues de l'arbre parental, les cultive patiemment dans son jardin, puis en retransmet ses propres fruits, en temps voulu. Il n'y a pas de clonage ni de copier/coller dans cette tradition-là.

Avec *Les Quatre Accords toltèques*, Don Miguel Ruiz Sr. nous a livré en 1998 une version de la tradition toltèque dépoussiérée des vieilles superstitions, synthétisée avec une simplicité et une clarté peu communes, et adaptée à l'époque



et à la mentalité actuelles, d'où le succès retentissant qu'elle a connu mondialement.

Aujourd'hui, dans *Les Cinq Niveaux d'attachement*, Miguel Jr. nous offre à son tour les fruits de sa propre mise en pratique de l'enseignement tolèque, à travers le prisme très instructif de l'attachement et des diverses formes qu'il prend dans notre vie.

Je dois dire que j'ai été littéralement épaté par la façon dont il utilise le foot au chapitre 4 – notre foot à nous, que les Mexicains connaissent bien, pas le football américain – pour décrire ces 5 niveaux d'attachement, d'une manière dans laquelle n'importe qui peut se reconnaître (y compris ceux qui ne sont pas fans de sport, comme moi). Par une incroyable coïncidence, je traduisais ce chapitre le jour même où les médias faisaient état des émeutes au Trocadéro auxquelles ont donné lieu la victoire du PSG : j'avais sous les yeux, en direct, l'illustration parfaite de ce que décrit Miguel Ruiz Jr. dans son livre !

Un dernier mot sur la préface qui suit, de Miguel Ruiz père : en Europe, notre conditionnement culturel (notre « domestication »), peut nous faire redouter une certaine partialité lorsqu'un père encense l'œuvre de son fils, même si le

père en question est un guide spirituel reconnu, et même si une éventuelle réaction de ce genre devrait surtout nous conduire à nous interroger sur nos propres suppositions et croyances (!). Mais ce sont avant tout les commentaires d'un maître de la voie toltèque envers l'un de ses apprentis qu'il faut voir dans cette préface, cet apprenti fût-il son fils. Les nombreuses anecdotes que j'ai entendues de la bouche de Don José, notamment, soulignent le niveau d'exigence que Don Miguel Sr. a eu pour ses fils dans leur formation toltèque. Et la lecture des pages qui suivent ne laisse aucun doute sur la réalisation intérieure de son auteur.

Il ne me reste qu'à vous souhaiter une très bonne lecture et plus encore une excellente mise en pratique de ces précieux enseignements sur les niveaux d'attachement.

– Olivier Clerc



## Préface

Don Miguel Ruiz Jr., mon aîné, appartient à une nouvelle génération d'artistes, de *tolteques*<sup>2</sup>, qui sont en train de transformer la manière de vivre de notre humanité bien-aimée.

Mon fils a passé une grande partie de sa vie en rébellion silencieuse contre la manière dont vivaient les autres, se forçant ainsi de nombreuses opinions et prononçant de nombreux jugements. Il ne se rendait pas compte qu'en agissant ainsi, il s'attachait à ces jugements et à

---

2. Comme le précise Miguel Ruiz père dans ses conférences depuis plusieurs années, « *tolteque* » signifie artiste, pour lui : il n'utilise pas ce mot pour faire référence à un peuple du Mexique ancien, ni à une culture particulière, mais pour désigner celles et ceux qui ont à cœur de faire de leur vie un chef-d'œuvre, une œuvre d'art magnifique. NdT

ces opinions, de sorte que ses réactions émotionnelles devenaient de plus en plus fortes.

Un jour, il eut une conversation avec sa grand-mère : une discussion qui allait changer sa vie à tout jamais. Au cours de celle-ci, sa grand-mère qui était guérisseuse l'a aidé à comprendre combien elle était attachée aux rituels qu'elle pratiquait pour guérir ses patients. Mon fils vit alors son propre reflet dans cette interaction avec sa grand-mère et parvint à discerner clairement ses propres attachements. C'est ainsi que sa rébellion prit fin.

Même s'il lui fallut encore quelques années avant d'intégrer complètement cette expérience dans sa vie, il décida ensuite de la partager sous la forme d'un livre. *Les Cinq Niveaux de l'attachement* est précisément ce livre. Il a vocation à transformer la vie de millions de lecteurs. Il est écrit de manière simple, harmonieuse et facile à comprendre.

Ce livre vous aidera à prendre conscience de la façon dont vos attachements ont forgé votre réalité. Vous découvrirez que c'est en réalité votre système de croyances qui a pris toutes les décisions jusqu'ici, dans l'histoire de votre vie. Il vous aidera aussi à voir de quelle manière vous vous forgez une identité en fonction de l'opinion



et des jugements de votre entourage. Don Miguel Ruiz Jr. vous montrera comment vos croyances sont intimement liées à votre identité, c'est à dire à qui vous croyez être. Cette croyance que vous avez, ce que vous pensez être la réalité, engendre à son tour tous vos attachements et vos réactions émotionnelles.

Miguel Jr. vous expliquera aussi comment notre attachement à nos croyances déforme nos perceptions, ce qui nous permet de les ajuster jusqu'à ce qu'elles se conforment au reste de notre système de croyances. Cette prise de conscience vous permettra de comprendre de quelle manière nous créons nos propres superstitions, et comment nous risquons de devenir fanatiques.

Mon fils vous aidera ainsi à prendre conscience que bien que nous vivions dans le présent, nos attachements nous font rêver d'un passé révolu, plein de regrets et de drames. De plus, nos attachements nous entraînent également vers un avenir peuplé de peurs qui n'existe pas encore, ce qui développe en nous de l'insécurité.

En nous expliquant comment il est possible de classer nos attachements en 5 niveaux d'intensité différents, Miguel Jr. nous permet d'évaluer notre propre attachement à telle ou telle de nos

croyances, tout en soulignant que la majorité de gens dans le monde vivent actuellement aux niveaux 3 et 4 : l'identité et l'intériorisation.

Comme vous le verrez, mon fils met en évidence la manière dont nos attachements influencent nos décisions quand nous élaborons l'histoire de notre vie, et la façon dont ils nous éloignent de la réalité. Il mettra également à votre disposition des outils efficaces pour vous aider à améliorer votre manière de gérer vos divers niveaux d'attachement, ainsi que les émotions qui en découlent. Cette amélioration se reflétera dans vos interactions avec votre entourage, en particulier avec les êtres qui vous sont chers.

— Don Miguel Ruiz



## Introduction

*Tout est constitué de lumière. Nous sommes les étoiles;  
et les étoiles sont aussi nous. Quand on comprend cela,  
tous nos sens s'ouvrent vraiment et il n'est plus nécessaire  
d'interpréter le monde. En cet instant même,  
notre plein potentiel illimité nous devient accessible.  
Plus rien ne nous fait obstacle.*

— Don Miguel Ruiz, *Les Quatre Accords toltèques*

Mon père, Don Miguel Ruiz, médecin à la retraite et aujourd'hui guide spirituel, a passé de nombreuses années de réflexion et de transformation à interpréter notre tradition toltèque pour l'adapter au monde d'aujourd'hui. Les Toltèques étaient de grands hommes et femmes de connaissance qui ont vécu autrefois dans cette région qu'on appelle aujourd'hui le Centre sud du Mexique. Dans la langue nahuatl, toltèque signifie «artiste». Et, d'après nos enseignements, le canevas où nous devons réaliser nos œuvres

d'art est la vie elle-même. C'est par les traditions orales de ma famille que j'ai découvert l'art de vivre des Toltèques. D'après mon arrière-arrière-grand-père, Don Exiquio, nous sommes les descendants de la lignée toltèque des Chevaliers de l'Aigle. C'est par l'intermédiaire de ma grand-mère, mère Sarita, que ces connaissances sont parvenues jusqu'à moi.

Si nous nous appelons « Toltèques », ce n'est donc pas seulement du fait de cette lignée, mais parce que nous sommes des artistes. La vie est le canevas sur lequel nous créons, et notre tradition a pour objectif de transmettre les leçons de vie qui nous aideront à réaliser un chef-d'œuvre.

La tradition toltèque n'est pas une religion : c'est plutôt un art de vivre, et notre grand chef-d'œuvre consiste à réussir à vivre dans l'amour et le bonheur. Cette tradition englobe la dimension spirituelle et honore les nombreux grands maîtres de toutes les traditions de la planète. L'objectif de cette voie c'est d'être heureux, de jouir de la vie et de profiter de nos relations avec ceux qui nous sont le plus chers, à commencer par nous-mêmes.

J'ai commencé mon apprentissage dans la tradition familiale à San Diego, Californie, à l'âge de 14 ans. Ma grand-mère, mère Sarita,



alors âgée de 79 ans, était à la fois mon guide et la chef spirituelle de notre famille. Elle était *curandera*, c'est-à-dire une guérisseuse qui aidait les gens par la simple puissance de sa foi en Dieu et en l'amour, dans son petit temple de Barrios Logan, un quartier de San Diego. Du fait que mon père était médecin, la juxtaposition de ces deux formes de thérapie m'a permis de considérer notre tradition sous deux angles différents.

J'appréciais ce que me disait ma grand-mère, bien avant de pouvoir réellement saisir le sens de ses paroles. J'ai également été témoin de choses que les autres qualifiaient de « magiques » au quotidien ; pour mère Sarita, les guérisons miraculeuses étaient monnaie courante. Je n'en ressentais pas moins l'attraction du monde extérieur, l'envie de passer du temps avec mes copains, d'être comme tout le monde. J'effectuais donc des allers et retours entre l'univers tolèque de ma famille et le monde normal de mes amis et de l'école, me débattant constamment pour trouver comment rassembler mes diverses expériences, tout en les gardant clairement séparées à la fois.

Bien qu'elle ne parlât pas anglais, ma grand-mère faisait des sermons et donnait des conférences à travers tous les États-Unis. Mon

apprentissage a donc débuté par la traduction simultanée de ses interventions d'espagnol en anglais. Durant de nombreuses années, je me suis dépêtré tant bien que mal avec ce qu'elle disait, tandis que ma grand-mère me regardait faire et en riait.

Un jour, elle m'a demandé si je savais d'où provenaient mes difficultés. J'avais toutes sortes de réponses à lui fournir : elle parlait trop vite, elle ne me laissait pas le temps de la rattraper, certains mots étaient littéralement intraduisibles... Elle m'a regardé en silence quelques instants puis m'a demandé : « Est-ce toi qui utilises la connaissance, ou est-ce elle qui se sert de toi ? »

Je l'ai regardée bouche bée. Elle a poursuivi : « Quand tu traduis, tu exprimes ce que je dis par l'intermédiaire de ce que tu connais déjà, que tu crois être vrai. Tu ne m'entends pas : tu n'entends que toi-même. Imagine que tu fasses la même chose à chaque instant de ta vie. Si tu regardes la vie en la traduisant à mesure qu'elle s'écoule, tu vas juste passer à côté. Par contre, si tu apprends à écouter la vie, tu parviendras toujours à exprimer ce que je dis au fur et à mesure que je m'exprime. Il faut que tes connaissances deviennent l'outil dont tu te sers

pour l'orienter dans la vie, mais un outil que tu peux aussi poser par moments. Ne laisse pas la connaissance traduire tout ce que tu vis. »

J'ai opiné du chef en réponse, mais ce n'est que de nombreuses années plus tard que j'ai vraiment compris ce dont me parlait ma grand-mère ce jour-là. Durant toute notre vie, nous n'arrêtons pas de raconter et de commenter ce que nous faisons, disons, voyons, touchons, sentons, goûtons et entendons. Étant des conteurs nés, nous n'arrêtons pas de développer l'intrigue, passant parfois à côté de millions d'intrigues alternatives qui se développent d'elles-mêmes. Cela revient à boire une gorgée de vin et à dire : « Il est un peu sec ; il a bien vieilli, mais il a un arôme d'écorce. J'ai connu mieux. » Au lieu de simplement profiter des arômes de ce vin et d'en jouir, nous analysons son goût, nous essayons d'en trouver les composantes, avant de les traduire en un langage que nous connaissons déjà. Ce faisant, on passe à côté d'une grande part de l'expérience elle-même.

C'est juste un exemple tout simple de la façon dont nous racontons notre vie, dont nous l'expliquons et, plus encore, dont nous la justifions et la jugeons. Au lieu de prendre notre expérience pour ce qu'elle est, nous élaborons une

histoire qui correspond à nos croyances. Durant les conférences de mère Sarita, il me fallait totalement faire taire mes pensées, parce que si je laissais mon mental émettre des commentaires, je passais à côté de son message. Par ce simple processus, ma grand mère m'a montré que si nous ne percevons le monde qu'à travers le filtre de nos préjugés, nous allons carrément passer à côté de la vie. Après beaucoup d'entraînement, j'ai fini par apprendre à fermer les yeux, à me couper du monde existant hors de ma tête et à traduire avec exactitude le moindre des mots qu'elle prononçait.

Apprendre à voir au-delà de nos filtres – c'est-à-dire au-delà de nos connaissances et de nos croyances – n'est pas quelque chose qui nous vient forcément tout seul. En effet, nous avons passé des années à nous attacher à divers degrés à ces filtres, de sorte qu'ils nous procurent un sentiment de sécurité. Tout ce à quoi on s'attache risque de façonner nos expériences à venir et de limiter notre perception de ce qui existe au-delà de notre vocabulaire. Comme les œillères que l'on met aux chevaux, les croyances auxquelles on s'attache restreignent notre vision, ce qui limite à son tour la direction qu'on est susceptible de prendre dans la vie. Plus notre



niveau d'attachement est fort, moins nous sommes capables de voir les choses.

Considérez les croyances auxquelles vous êtes attaché comme une seule et même mélodie qui rejoue constamment dans votre tête. D'une certaine manière, nous n'arrêtons pas de vouloir imposer notre mélodie – celle que nous avons pris l'habitude d'écouter – aux autres, sans même nous rendre compte que cette mélodie n'est souvent pas la nôtre, et que ce n'est peut-être même pas celle que nous souhaitons jouer. Si l'on continue de ne jouer que ce qu'on connaît, sans jamais s'ouvrir aux autres mélodies qui passent autour de nous, on laisse cet attachement à une seule mélodie nous contrôler. Alors, faites plutôt le choix d'écouter d'autres mélodies. Peut-être allez-vous y apporter quelque chose à votre tour, en y ajoutant tels accords ou telle ligne de basse, juste pour voir où cette mélodie-là vous entraînera ? En vous libérant de votre attachement à ce que vous croyez que cette mélodie devrait être, vous découvrirez votre potentiel de créer un air unique et magnifique, qu'il soit de votre propre composition ou issu d'une collaboration, que vous pourriez partager à votre tour avec d'autres personnes.

Dans ce livre, je vous présenterai les cinq niveaux d'attachement. Ce sont des repères pour évaluer à quel point vous êtes attaché à votre point de vue, mais aussi quel est votre degré d'ouverture à d'autres opinions et d'autres possibilités. À mesure qu'augmente le niveau d'attachement, votre identité – votre « qui suis-je » – est de plus en plus intimement liée à vos connaissances – votre « que sais-je ».

Nos connaissances, ainsi que l'information que nous percevons, sont déformées et corrompues par nos narrateurs, c'est-à-dire par la voix de nos pensées qui débattent sans cesse de la justesse ou de la fausseté de chacun de nos actes et de chacune de nos pensées. Lorsque notre croyance en quelque chose devient si forte que nous perdons la conscience de notre Moi authentique, au milieu des histoires et des commentaires de nos narrateurs, nous laissons nos préjugés prendre les décisions à notre place. Par conséquent, il est important de prendre conscience de notre positionnement sur l'échelle de l'attachement, pour chacune de nos croyances. Grâce au développement de la conscience, on peut progressivement retrouver la capacité à prendre ses propres décisions.



Je forme le vœu que vous vous investissiez dans ce livre, pour mesurer votre propre degré d'attachement aux diverses croyances et idées qui forgent à la fois votre réalité dans la vie et votre Rêve Personnel, et qui participent aussi à notre réalité collective et au Rêve de la Planète. Ce n'est qu'au prix de cette conscience plus profonde de vous-même que vous serez véritablement libre d'exprimer votre passion et de déployer tout votre potentiel. Le choix vous appartient!





## CHAPITRE 1

# **Exploration de nos perceptions et de notre potentiel**

C'est notre point de vue qui forge notre réalité. Lorsque nous sommes prisonniers de nos croyances, notre réalité devient rigide, stagnante et oppressive. Nous sommes alors victimes de nos attachements, parce que nous n'avons pas conscience d'avoir le choix de nous en libérer.

Quand on se regarde dans la glace, on entend souvent une voix dans notre tête nous raconter ce qu'on voit, nous dire quelle est la définition de notre Moi, sous la forme d'une identité fondée sur nos « accords », c'est-à-dire sur les pensées auxquelles nous avons dit oui. Cette identité découle de croyances idéologiques que nous

avons héritées de notre famille, de notre culture, de notre religion, nos amis et ainsi de suite, au fil du temps. Et ces croyances forment ensemble un seul système qui constitue le reflet d'un être physique vivant, dans mon cas par exemple, un être du nom de Miguel Ruiz Jr., doté d'un point de vue unique qui est le mien.

Chacun de mes accords représente un accord dont je me suis doté au cours de ma vie. Par exemple, lorsque je regarde dans le miroir, je me perçois ainsi :

- Je suis...
- Miguel
- Un Toltèque
- Un nagual (un guide spirituel)
- Un Mexico-Américain
- Un Américain
- Un métisse
- Un mari
- Un père
- Un auteur
- et ainsi de suite...

Cette liste de définitions constitue mon reflet, et quand je me regarde vraiment, je peux entendre l'histoire que racontent mes accords et les conditions que je me suis imposées pour m'accepter. Mes pensées sont les narrateurs et

les commentateurs de mes attachements, de mon système de croyances.

Je projette sur ma propre image les valeurs et attributs qui reflètent mes croyances. Plus je suis attaché à mes croyances, plus j'ai du mal à me voir tel que je suis en cet instant, et moins je suis libre de porter sur la vie un regard neuf et, par conséquent, de choisir peut-être une autre voie. Plus mes attachements se renforcent et s'intensifient, plus je perds conscience de mon Moi authentique qu'obscurcissent les filtres de mon système de croyances. Dans la tradition tolèque, on appelle cela le Miroir de l'umée: la fumée qui nous empêche de percevoir notre Moi authentique.

Ces attachements tirent leur force de l'amour conditionnel. Quand vous regardez dans le miroir, au lieu de vous accepter tel que vous êtes dans l'instant, vous vous demandez probablement pourquoi vous n'êtes pas acceptable comme cela, et ce que vous devriez faire pour le devenir: il faut que je satisfasse telle exigence pour être digne de m'aimer.

Mon désir d'atteindre la réalisation sans faille du modèle archétypal de chacun de mes accords déforme encore davantage mon reflet. Je commence alors à me juger et à m'évaluer à



l'anne de mes accords qui se sont mués en conditions à remplir pour m'accepter. Je mets ainsi en place un système de récompenses et de punitions, dans le but de m'entraîner à atteindre ce modèle archétypal; dans la tradition tolèque, on nomme cela la domestication.

Le premier outil qu'on utilise pour se domestiquer, c'est le jugement de soi. En me servant de ce modèle archétypal de ce qu'est censé être «Je suis Miguel», je constate – en regardant mon reflet – toutes mes failles et mes défauts, et mon processus de domestication se met alors en branle:

Je ne suis pas assez intelligent.

Je ne suis pas assez séduisant.

Je ne possède pas assez d'argent.

Il me manque ceci ou cela.

et ainsi de suite.

Le jugement de soi prend ainsi la place que devrait occuper l'acceptation de soi. Notre attachement à ces croyances négatives et à ces jugements contre nous-mêmes devient si normal que nous n'y voyons même plus des condamnations; nous les considérons comme faisant partie de ce que nous sommes. Pourtant, au niveau le plus fondamental, ces jugements de soi ne sont que la conséquence de ce que nous croyons à



notre sujet : ils découlent du fait que nous nous acceptons ou nous nous rejetons.

De toutes les croyances dont vous devez vous détacher, voici la plus importante : libérez vous de l'attachement à la croyance que pour être heureux vous devez atteindre une certaine idée de la perfection. Et je ne parle pas seulement de votre apparence, mais aussi de votre manière de penser, de la philosophie à laquelle vous adhérez, de vos buts spirituels et de votre position dans la société. Vous avez là toutes les conditions d'après lesquelles vous vous acceptez ou non. On croit en effet que pour être digne de s'aimer, on doit satisfaire toutes les exigences qu'on s'impose. Mais il faut prendre conscience que ces exigences sont une expression des accords qu'on a conclus, et non pas notre véritable nature.

L'ironie de la chose, c'est que c'est souvent au moment même où l'on a l'occasion de voir la vérité – quand on est face à son reflet, que ce soit dans un miroir ou dans le monde extérieur – que nos narrateurs s'expriment avec le plus de véhémence. Je connais des gens, moi y compris, qui ont refusé de se regarder dans le miroir parce que les jugements qu'ils portaient sur eux-mêmes les rendaient sourds. Que nous soyons adolescents

ou adultes, il nous est impossible de satisfaire aux exigences d'une illusion.

Bien sûr, il est facile d'incriminer les médias, notre culture ou notre environnement social, et de les rendre coupables d'entretenir une certaine image de ce qui est attendu de chacun de nous. Nous sommes inondés de publicités et d'images archétypales de héros et d'héroïnes, de belles demoiselles en détresse et d'athlètes professionnels, d'incarnations de la laideur et de ce que nous ne devons surtout pas être. Mais au final, nous n'avons personne à accuser, car une publicité – comme un jugement envers soi-même – n'a de pouvoir que si nous donnons notre accord à son message. C'est seulement à partir du moment où l'on s'attache délibérément à ces images et à ces déformations de la réalité que l'on compromet son propre bonheur.

On n'a pas non plus à s'en vouloir pour ces jugements qu'on porte contre soi. On peut simplement prendre conscience qu'ils se sont développés en nous depuis l'enfance, par le biais de la domestication. Une fois qu'on en a conscience, on peut recouvrer sa liberté en faisant le choix de transcender ce modèle de punitions et de récompenses qui nous a été imposé autrefois, pour enfin arriver à s'accepter soi-même.

Nous avons le choix... Tel est notre pouvoir.

Quand vous vous regardez dans la glace, il n'y a que vous qui entendiez la voix de vos narrateurs ; vous seul savez quels jugements vous portez contre vous. Ceux-ci prennent la forme et la voix que vous leur donnez, mais ils ne sont que l'expression de quelque chose à quoi vous avez déjà dit oui. Vous pouvez faire le choix de vous détacher des normes qui engendrent cette image irréaliste de vous-même, en sachant que vous avez le pouvoir de dire non. Quand vous cessez de croire à tel jugement envers vous-même, celui-ci n'a plus la moindre influence sur vous. Vous pouvez faire le choix de porter sur vous-même un regard d'acceptation qui se fonde sur la vérité incontestable que vous êtes déjà parfait et complet, tel que vous êtes en ce moment.

Ce point de vue ne vous empêche pas de modifier certaines choses dans votre vie ; sauf que ce qui vous motive alors, ce n'est pas l'espoir de vous aimer un jour, puisque vous vous aimez déjà. En voyant votre reflet sous cet angle, les changements surviennent en synchronicité avec la trajectoire de votre vie, et vos possibilités sont alors infinies. On ne souffre que lorsqu'on oublie cela.



## Confondre la perfection et l'imperfection

Lorsque mon père essayait de me faire comprendre que j'étais parfait, je trouvais cela impossible à accepter. Je m'efforçais d'y arriver, mais j'en étais incapable. J'étais attaché à la croyance que la perfection est un but à atteindre, en travaillant dur et en s'y consacrant à fond, et visiblement il me restait encore un long chemin à parcourir. Comment aurais-je pu être parfait ? Je n'avais pas encore atteint mes buts : je n'étais pas ce que j'aspirais à devenir. Je n'arrivais pas à séduire la fille que je désirais. Je ne pesais pas le poids que je voulais atteindre. Ainsi se poursuivait ma diatribe, tandis que je ne cessais d'évaluer mes imperfections et de me juger.

Quand on se forge cette idée-là de la perfection et que notre histoire n'est pas conforme à nos croyances, on la trouve imparfaite ; alors, on se punit, faute de réussir à se conformer à ce qu'on croit devoir être notre vie. On finit ainsi par se faire une idée de la perfection qui n'a rien à voir avec la vraie perfection : « Être exempt de tout défaut et de toute imperfection. » La plupart du temps, on lit cette définition avec des yeux chargés de jugement, du point de vue d'une personne extérieure qui s'efforcerait d'être à la

hauteur des histoires que nous avons élaborées à notre propre sujet.

Si l'on parvient momentanément à atteindre la perfection de ce point de vue-là, la récompense qu'on s'accorde est un amour conditionnel. On utilise ensuite cet amour conditionnel pour continuer de poursuivre cette même vision déformée de la perfection. C'est un cercle vicieux.

J'ai continué à me débattre avec ce concept en grandissant. Et mon père continuait de m'asseuer le même message au fil des ans. Il me disait : « Miguel, quand tu comprendras que tu es parfait comme tu es, tu verras que tout le reste est aussi parfait tel qu'il est. »

Il n'est pas facile de se réveiller un beau matin, de se dire qu'on est parfait et d'y croire. Il faut à la fois le désirer et s'y engager. D'abord, vous devez laisser derrière vous toutes vos conceptions erronées de la perfection : vous devez vous libérer de votre attachement à ce que vous croyez qu'être parfait signifie. Pour apprendre cela, il me fallait arrêter de me juger sous prétexte que je n'étais pas à la hauteur de mes propres attentes, et m'accepter tel que j'étais dans l'instant. Alors, j'ai commencé par le commencement et j'ai appris à m'aimer et à remercier chaque matin d'être en vie.



Deuxièmement, il faut porter sur la vie le regard d'un artiste et accepter qu'elle est une œuvre en cours d'élaboration, un chef-d'œuvre inachevé. Chaque coup de pinceau est parfait, simplement parce qu'il existe. Sitôt que la peinture touche le canevas, elle croît et devient ce qu'elle est, même si nous n'avons pas toujours de modèle pour rester dans les lignes. Qu'il s'agisse de gribouillages en couleur ou d'un paysage détaillé, chaque élément de la composition est complet et accompli, même si nous continuons de peindre, même si nous changeons et évoluons à chaque nouveau trait de la vie. Comme dit mon père : « Notre vie est un canevas, et nous sommes tous des Picassos. »

Dès notre plus jeune âge, chacun de nous apprend qu'il faut atteindre un certain idéal ou « devenir quelqu'un » pour être digne de s'accepter et de s'aimer. Vivre avec cette mentalité – dès-que-j'aurai-cesta ou dès-que-j'aurai-fait-cesta – nous rend prisonniers de la croyance que nous ne sommes pas libres de vivre notre vie dès maintenant.

Plusieurs d'entre nous connaissent le chef-d'œuvre littéraire de Miguel de Cervantès, *Don Quichotte*. Dans ce livre, Alonso Quichano, un hidalgo à la retraite, déménage à La Manche et

se laisse tellement captiver par des ouvrages de chevalerie que son sens de la réalité se déforme au point que son identité se transforme jusqu'à donner naissance au personnage de Don Quichotte. Dès lors, il voit le monde à travers les filtres de l'aventure et de l'imagination. Quoi que la réalité lui présente, Don Quichotte réécrit l'histoire pour qu'elle satisfasse ses attentes et ses croyances. À la fin, notre héros est vaincu et découragé, poursuivant une image qui lui échappe sans cesse.

Tout comme Don Quichotte, nous ne cessons de nous investir dans les histoires que nous voulons bien croire. Nous créons nos propres personnages, afin de devenir « quelqu'un ». Lorsque j'étais jeune, j'ai ainsi adopté plusieurs identités différentes. J'étais par exemple Miguel Ruiz Jr., le Goth. Puis, je suis devenu Miguel l'Intellectuel, puis Miguel le Bohémien, puis Miguel l'Artiste, et ainsi de suite. Je m'imposais des règles à la manière dont le fait Don Quichotte, c'est-à-dire par le biais d'une perception déformée de moi-même. Les autres voyaient leur propre vérité et se demandaient à quel jeu je jouais. Mais moi, je ne voyais que ce que je voulais bien voir. Et, pareil à Sancho Pansa, le fidèle serviteur de Don Quichotte, j'écoutais mes propres histoires et

je savais que j'étais un peu cinglé, mais je les croyais quand même, des fois que j'aie quand même un peu raison.

J'ai passé de nombreuses années à tenter d'être à la hauteur des images que je m'imposais, avant de découvrir que j'étais cela, et que je n'avais besoin d'aucune histoire. Ça, c'est vraiment moi. Je suis parfait en cet instant précis, et c'est tout ce dont j'ai besoin pour profiter de la vie. Dès que j'ai compris cela, j'ai été en mesure d'imprimer à ma vie l'orientation que je voulais à chaque instant. J'avais désormais la liberté de choisir. Mes possibilités étaient dès lors infinies, comme elles l'avaient d'ailleurs toujours été. Aujourd'hui, je ne change jamais rien dans ma vie dans l'espoir de m'aimer ou de m'accepter ; si je change, c'est pour mieux m'exprimer, pour mieux goûter à la vie, puisque je m'accepte et je m'aime déjà.

Nos défauts et nos imperfections découlent de nos idées et de nos croyances. Pour reconnaître la perfection – ou pour voir le monde et soi-même tel qu'on est – nous devons prendre conscience de nos idées et de nos croyances et nous en libérer, ne serait-ce qu'un instant, afin de voir au-delà. J'ai toujours été parfait, et vous aussi. Si nous ne le percevons pas, c'est parce que nous

sommes trop occupés à juger chaque chose, sous prétexte qu'elle n'est pas ce qu'elle est. Le monde et tout ce qu'il contient sont parfaits, simplement parce qu'ils existent en cet instant précis, de la seule manière dont il leur est possible d'exister. Il en va de même pour vous et moi. Voilà ce qu'est la perfection : « Je suis, parce que je suis en cet instant même. »

Voilà ce qu'est la liberté : la capacité d'apprécier et d'être exactement qui vous êtes, sans vous oblitérer à coup de jugements. Un oiseau est oiseau. Un cactus est un cactus. Un humain est un humain. Miguel est Miguel. Vous êtes vous. Parfait.

De ce point de vue-là, le changement devient tout autre chose. Si l'on essaie de changer sans tout d'abord accepter qui l'on est, on court le risque de créer d'autres fausses images de soi-même. Mais si l'on s'accepte comme on est en cet instant précis, alors on change parce qu'on a envie de croître et d'évoluer avec la vie ; l'amour n'est plus la condition du changement, il en devient le point de départ. Voilà le sens véritable de l'amour inconditionnel.







## **CHAPITRE 2**

# **Le Rêve Personnel et le Rêve de la Planète**

Notre cerveau a pour tâche principale de rêver : percevoir et projeter de l'information sur une réalité linéaire que structure la matière quand nous sommes éveillés, et sur une réalité non linéaire, dépourvue de structure matérielle, quand nous rêvassons ou que nous rêvons. Notre existence effective d'incessants va-et-vient entre ces deux types de rêves ou ces deux formes de perception.

### **Le rêve personnel**

Pour commencer, il y a votre Rêve Personnel. Personne d'autre ne saura jamais comment

c'est de vivre depuis votre point de vue à vous. Je pourrais vous connaître depuis des années, sans jamais savoir pour autant ce que c'est que d'être vous. Je suis incapable de savoir ce que ça fait que d'être dans votre corps. Je ne saurai jamais le goût qu'a le café quand vous le buvez, par exemple; je ne peux connaître cela que de mon point de vue à moi. Je suis seul. Je suis né seul et je mourrai seul. Personne d'autre que moi ne vit dans mon corps et personne d'autre ne voit la vie à travers mes yeux. Vos croyances, et vos croyances seules, vous appartiennent. Vous êtes le seul à être à vos côtés durant toute votre vie. Alors, imaginez que vous ne vous aimiez pas. La vie serait bien dure, puisque vous ne pourriez pas vous fuir. Quelles que soient les distractions auxquelles vous faites appel, vous ne pourrez jamais échapper à votre point de vue.

Dans la vie, on développe toutes sortes de relations qui ont chacune une durée différente. Certaines personnes ont toujours été présentes dans ma vie, comme ma mère et mon père. Il y en a d'autres dont j'espère qu'elles seront là pour longtemps, comme ma femme et mes enfants. D'autres encore font un passage plus rapide: certains amis, divers collègues et connaissances. Mais quoi qu'il en soit, et quelle que soit

la relation, vient un jour où il faut se dire au revoir quand l'heure est venue de poursuivre chacun sa route.

Vous percevez et vous projetez votre vie et votre rêve. Ce sont vos pensées et votre vœu qui construisent votre rêve. C'est par votre système nerveux que vous en faites l'expérience, par l'intermédiaire de vos yeux et de vos oreilles, de vos émotions et de votre amour. Vous êtes le seul à savoir combien il est merveilleux de savourer un plat que vous aimez, d'embrasser quelqu'un ou simplement d'être en vie, via vos propres perceptions. C'est votre Rêve Personnel à vous. Vous pouvez en faire le paradis le plus fabuleux ou le pire des cauchemars; tout dépend de vos croyances, de vos pensées et de votre savoir.

## **Le Rêve de la Planète**

Toutes les créatures vivantes communient les unes avec les autres. Cette communion entre nous peut être aussi modeste que juste entre vous et moi, ou elle peut s'étendre à une famille, un quartier, une nation, un continent, et ainsi de suite. De manière analogue, le Rêve de la Planète peut être aussi petit qu'un rêve partagé simplement par deux personnes, ou aussi grand

que celui que partagent pratiquement toutes les créatures vivantes, avec toutes les variantes intermédiaires.

Comment se construit le Rêve de la Planète ? Ça commence simplement par vous et moi. De même que je suis responsable de moi-même à 100 %, vous êtes responsable de vous-même à 100 %. Nous sommes deux rêves individuels, avec deux points de perception individuels. La relation qui existe entre nous, aussi modeste soit-elle, est un rêve qui a pour nom nous. Il surgit sitôt que nous entrons en interaction et que des idées, des concepts et des accords commencent à s'échanger entre nous.

Le Rêve de la Planète se compose de tous nos oui et nos non, que l'on appelle aussi nos intentions. À chaque « oui », quelque chose se crée. À chaque « non », quelque chose n'est pas créé. Par l'imagination, on peut créer des choses belles ou laides, et sitôt qu'on dit « oui », une action est mise en œuvre pour manifester ces choses-là. Le Rêve de la Planète est le résultat de tous nos choix collectifs : il est la manifestation des intentions que nous partageons.

Nous sommes reliés, du fait de notre désir d'échanger. Désormais, nous partageons un rêve commun, à savoir le Rêve de la Planète. C'est



ce besoin de partager et de communiquer les uns avec les autres qui engendre le Rêve de la Planète. Nos interactions se font soit sur la base du respect, soit avec la volonté de s'imposer et de se soumettre l'un l'autre, sans aucun respect, mû par le besoin de forcer l'autre à se conformer à nos propres idées et croyances.

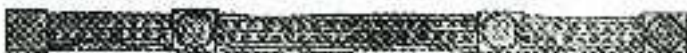
L'être que je suis aujourd'hui est le résultat de mes « oui » et de mes « non » depuis que je suis né, et il en va de même pour chacun d'entre nous. Pour peu que nous soyons assez nombreux à dire oui, le passage à l'action se fait aussitôt. Voilà comment le Rêve de la Planète évolue et agit. Une bonne manière de se le représenter consiste à imaginer un banc d'oiseaux. Chose étonnante, tous les oiseaux volent à l'unisson, mais sitôt que l'un des volatiles de tête change de direction, les autres disent oui et le suivent. Parfois, le banc se divise en deux, chaque groupe ayant dit oui à une direction différente. Parfois, les deux groupes se rejoignent ensuite. Les oiseaux qui suivent ont dit oui à cette direction-là. Imaginez maintenant que ce banc représente un groupe de personnes. Celui qui contrôle les oui contrôle le Rêve de la Planète. Rappelez-vous que ce Rêve est aussi modeste que juste vous et moi, ou aussi grand



qu'une nation tout entière, voire que le monde entier.

À une échelle plus petite, quand il n'y a que deux personnes, celui qui contrôle les oui contrôle aussi la relation. C'est pour cela que les gens cherchent fréquemment à imposer leurs croyances les uns aux autres ou, inversement, pourquoi ils soumettent leur volonté à celle d'autrui. Il n'y a d'harmonie que lorsqu'on échange avec respect, en écoutant les oui et les non de chacun, tout en élaborant le rêve du nous.

Le Rêve Personnel et le Rêve de la Planète s'appuient tous deux sur la connaissance. C'est en effet l'outil qui nous permet de survivre dans ce monde. Mais comme nous le verrons au chapitre suivant, plus s'accroît notre attachement à la connaissance, plus se réduit notre capacité à voir la vie telle qu'elle est vraiment, ce qui diminue du même coup notre potentiel.



### **CHAPITRE 3**

## **Connaissance et attachements**

Si mon attachement à ce que je connais me rend aveugle à toutes les options disponibles, alors, c'est ma connaissance qui me contrôle; elle contrôle mon intention et crée mon Rêve Personnel pour moi. En revanche, la prise de conscience de mes attachements me fournit l'occasion de reprendre le contrôle, afin de pouvoir vivre la vie que je veux.

## Une signification fluctuante

Je suis seulement responsable de ce que je dis ; je ne suis pas responsable de ce que vous entendez.

— Don Miguel Ruiz

Les symboles sont des représentations qui nous permettent de comprendre mutuellement notre vécu respectif. Les mots sont des symboles dont la signification et la définition nous permettent de structurer notre vécu et de communiquer ce que nous savons. Ils ont une fonction intéressante, mais aussi très nécessaire et pratique : ce sont les symboles premiers qui nous permettent de nous comprendre les uns les autres et de forger les accords servant à édifier le Rêve de Nous, le Rêve de la Planète. Prenez par exemple le mot « Soleil ». Dans toutes ses traductions, c'est le symbole qui représente l'entité qui illumine notre système solaire. Dans la tradition tolèque, le Soleil représente la création de la vie : la Terre est la mère, le Soleil est le père, et l'union des deux engendre la vie.

La signification d'un symbole découle des accords que conclut tel groupe, telle culture, nation ou autre. Une définition est le résultat d'un consensus. Lorsqu'on est assez nombreux

à dire oui à cette représentation, on parle alors de connaissance.

Par exemple, vous tenez en ce moment un livre dans les mains. « Livre » est le symbole qui représente l'objet que vous tenez. Je pourrais vous désigner un autre livre et vous sauriez ce que c'est, parce que vous pouvez en avoir une perception directe et que vous avez déjà des expériences passées à son sujet. Vous pouvez également comprendre le concept de livre et en visualiser un, même lorsque ni vous ni moi n'en tenons un dans les mains, du fait de nos références passées bien tangibles. Il n'y a guère d'enjeu à être d'accord sur le fait qu'un ensemble de feuilles reliées ensemble est un livre.

Toutefois, pour certains concepts ou idées, il existe des symboles que nous gérons tous de manière différente, en fonction de nos perceptions et de notre point de vue. L'amour, l'esprit ou la moralité : voilà des symboles qui représentent des concepts définis par un accord, mais que l'on ne peut jamais pleinement comprendre d'après la description ou les explications d'autrui. Ces symboles sont virtuels puisqu'ils sont intangibles. Lorsqu'on utilise des symboles pour représenter des concepts — qu'on perçoive ceux-ci comme étant bons, mauvais ou neutres —, on s'efforce



de donner forme à l'informe. Plus il y a de gens qui sont d'accord avec nous quant à la définition d'un concept intangible, plus cette idée semble prendre forme. C'est pour cela qu'on dit du Rêve de la Planète qu'il est une illusion; la signification des symboles, des mots qui servent à construire nos idées et nos croyances, ne donne l'impression d'être solide que par l'accord qu'a conclu une majorité d'individus de cette société ou de ce groupe. Les pierres maîtresses de notre société et de notre identité, en tant que famille ou nation, sont malléables et sujettes à changement, à mesure que les rêves individuels se fondent les uns dans les autres pour donner naissance au Rêve de la Planète, via les accords que nous concluons ou défaisons, via nos oui et nos non.

Par exemple, lorsqu'un nombre suffisant de personnes se rassemblent et conviennent qu'un certain comportement est immoral — après avoir défini ce que signifiait immoral — cette croyance devient apparemment plus concrète sitôt qu'une loi est promue pour refléter cet accord. Ainsi, les personnes qui s'adonnent à ce comportement après la promulgation de la loi se font taxer d'«immoraux» par le groupe qui a décrété cette loi. Et quand celle-ci est enfreinte, ces gens-là peuvent être punis en conséquence.



Mais ce consensus est une illusion, puisque la notion d'immoralité ne cesse d'être virtuelle; elle n'existe pas «quelque part», on ne sait où. Elle n'existe que par les accords mentaux que nous concluons. Pour préserver cette illusion, les symboles et les croyances qui s'y rattachent ont besoin du soutien permanent du groupe. C'est ce soutien-là qui nourrit l'attachement individuel à telle croyance.

Du fait que la solidité d'un concept virtuel dépend d'un accord, l'envie qu'il soit bien réel peut être dévorante. L'attachement à une croyance sous la forme d'un symbole peut être tel que ceux qui y souscrivent sont incapables d'imaginer qu'une autre croyance puisse la remplacer. Ces symboles ont l'air solides non seulement parce que nous adhérons à ces accords virtuels, mais aussi parce que nos actes se fondent sur eux. Quand on agit en prenant appui sur une idée, on a l'impression d'en avoir fait une réalité. Mais la signification d'un symbole dépendra toujours des accords conclus par tel individu ou telle société.

Par exemple, durant une brève période de l'histoire, une tulipe valait plus cher que l'or. Dans les années 1600, au cours de l'âge d'or de la Hollande, le prix d'une tulipe représentait dix fois le revenu annuel d'un marchand de la

classe moyenne. Cette fleur exotique, qui avait été rapportée à Vienne au XVI<sup>e</sup> siècle depuis l'Empire ottoman, était très demandée en raison de sa beauté : bientôt, elle devint le symbole d'un certain statut social. Quand le virus de la mosaïque décima cette fleur, et qu'il fallut attendre de sept à douze ans qu'une seule tulipe fleurisse à nouveau (et bien que les tulipes infectées eussent une apparence plus exotique), le prix des bulbes atteignit des sommets. À mesure que le commerce des bulbes de tulipe se développait, les gens se mirent à vendre leurs biens personnels pour pouvoir en acheter et les revendre plus tard à prix d'or. Malheureusement pour ceux qui s'y prirent un peu tard, l'engouement pour les tulipes finit par se... faner et le marché s'effondra ! Lorsque l'accord qui concernait les tulipes changea, elles perdirent leur valeur financière, d'où une immense récession économique<sup>3</sup>. Pourtant, les tulipes n'ont jamais cessé d'être des tulipes. Leur valeur financière n'était qu'une illusion. La nature même de ce genre d'accords, c'est que leur définition ne cesse de changer.

---

3. On notera au passage que les mots « crédit » et « credo » dérivent de la même racine, croire : la valeur des choses dépend de ce que les gens croient à leur sujet, à tel moment. NdT

Quand on envisage les choses sous cet angle, on constate à quel point sont fragiles et éphémères nos définitions et le sens que nous donnons à nos idées et à nos concepts. On découvre du même coup tout le pouvoir considérable qu'ils détiennent. C'est justement pour cela que nous dépensons une telle énergie à vouloir prouver que nos définitions et nos interprétations sont les bonnes. Telle est l'étoffe dont est faite notre réalité.

Toutefois, lorsqu'on est trop attaché à cette réalité et à la signification des symboles ayant permis de la créer, il ne reste plus de place pour le changement et l'évolution. On se retrouve alors à lutter, à se battre et à se disputer (avec les autres ou avec soi-même) pour préserver nos croyances et nos définitions, jusqu'à devenir prisonniers de celles-ci. C'est par l'intermédiaire de ces croyances, justement, que nous avons construit l'histoire de « nous ». Pas étonnant qu'elles provoquent de telles réactions émotionnelles ! Mais en prenant conscience de leur nature, il est possible de changer nos histoires et nos accords. Puisque la connaissance est le pont qui nous permet de nous comprendre les uns les autres, c'est l'instrument grâce auquel nous créons le rêve ou la réalité dans laquelle

nous désirons vivre. Notre intention ou notre volonté est la force qui confère sa signification à notre connaissance, et qui s'exprime à travers notre corps dans le Rêve de la Planète.

Chaque fois que l'un d'entre nous exprime quelque chose, il le fait du point de vue de ce qu'il connaît. Écoutez attentivement, mais accueillez les mots et les symboles d'autrui avec une saine dose de scepticisme. Lorsque vous vous libérerez de votre attachement au sens et que vous percevrez la vérité que vous mettez dans les mots et les symboles — les miens, les vôtres et ceux d'autrui —, vous serez libre de prendre du recul et de décider par vous-même si ce sens-là reflète votre propre expérience. De plus, en écoutant ouvertement quelqu'un d'autre exprimer ses connaissances, sans vous attacher à ce que ses symboles signifient, vous parviendrez à mieux les comprendre.

## **Attachement et identité**

Lorsqu'avec ma famille nous avons quitté l'Arizona pour le nord de la Californie, ma petite Audrey avait 3 ans et elle était à la maternelle depuis un mois. Elle adorait notre maison en Arizona et son école : aussi, quand nous lui avons



dit que nous déménagions et qu'elle irait dans une nouvelle école, en fut-elle contrariée. « Non, papa ! C'est mon école ! C'est ma maison ! C'est à moi ! » s'exclama-t-elle en pleurant.

Dans les jours qui suivirent, elle s'agrippait à tout ce qu'elle pouvait : à nous, à ses jouets, à ses meilleures amies à l'école, et jusqu'au responsable de l'école. Ma femme et moi n'arrêtons pas de lui dire que tout irait bien. Elle irait dans une nouvelle école, elle s'y ferait de nouveaux amis et tout serait parfait. Au moment d'aller la chercher à l'école, le dernier jour, elle refusa tout bonnement de venir, se cachant derrière la jambe de sa maîtresse. À ce moment-là, je me suis vraiment mis à sa place. J'ai imaginé comment elle voyait la situation de son point de vue à elle : tout ce qu'elle connaissait allait disparaître. Son univers entier allait changer et elle ne savait ni quoi ni qui allait en subsister. Lorsque son ami Léo s'approcha, elle s'agrippa à lui. « Mon Léo ! » cria-t-elle. Nous finîmes par la convaincre qu'il était temps de partir et elle parvint à lâcher prise de tout ce qui lui était si cher.

Quand on se met dans une zone de confort où l'on se sent en sécurité et à l'aise, et quand on est bien ancré dans l'idée que « c'est-ce-que-je-suis », la pire chose imaginable est que tout



cela disparaisse. Et pourtant, c'est effectivement ce qui arrive, maintes et maintes fois, à divers degrés, dans notre vie. Lorsque je crois que telle chose doit rester exactement telle qu'elle est, à sa place, pour que je me sente bien, cela veut dire que je m'y suis attaché et que je confonds cette chose extérieure avec qui je suis moi. Si cette chose-là change — et, tôt ou tard, tout change —, comment est-ce que je réagis? Si j'en ai fait dépendre mon identité, il me faut alors la défendre. Je dois me battre pour. Je dois lui trouver des définitions, un sens. En bref, je viens de me forger un attachement.

Je sais que je me suis attaché à quelque chose d'extérieur quand je commence à avoir peur du changement. Quand les choses changent, le monde que je connais risque de disparaître, ce qui me force à aller dans cette zone obscure et inconfortable où je ne connais rien. Mais le changement est inévitable, et il ne cesse de se manifester encore et encore dans notre vie: telle relation se termine, on perd son travail, on quitte telle maison, une nouvelle ride apparaît sur notre visage, on a les cheveux qui grisonnent, on perd un être cher, et ainsi de suite.

J'ai fait dépendre la perception que j'ai de mon identité de beaucoup de choses extérieures. Du

coup, je prends peur quand ces choses-là sont menacées, puisque — du fait de mes attachements — j'interprète ces choses-là comme faisant partie de moi; dès lors, un attachement se crée afin de résister à l'éventualité de sa perte. Quand on regarde cela de près, on voit bien qu'on n'arrête pas de défendre l'objet de nos attachements, d'une manière ou d'une autre. En fait, nous défendons notre propre identité. C'est ce que faisait ma petite fille en disant « C'est à moi ! ». Elle ne défendait pas seulement tel objet, mais la sensation qu'elle avait de sa propre identité. Cela dit, je suis ravi de vous informer que sitôt qu'Audrey a découvert notre nouvelle maison, elle en a été très heureuse. Elle a couru dans sa nouvelle chambre et s'est exclamée : « C'est ma chambre ! »

Le défi que je vous propose, c'est de modifier vos accords, de vous voir comme un être humain parfait, et de prendre conscience que vous n'avez besoin d'aucun objet, d'aucune idée ou connaissance pour être comblé. Vous êtes parfait, car vous êtes en vie en cet instant, et vous vous transformez continuellement au fil de la vie. Sitôt que nous parvenons à nous voir comme des êtres parfaits, tels que nous sommes, juste parce que nous sommes en vie en cet instant, nous sommes

libres. Ce ne sont plus nos attachements qui nous définissent. Du coup, les connaissances que nous accumulons deviennent un outil qui nous aide à décider de quelle manière nous investir dans nos rêves personnels et collectifs : et la façon dont nous choisissons d'agir est ensuite la manifestation de notre intention.

Quand vous regardez l'histoire de votre vie, est-ce que vous agissez en fonction de vos attachements à vos connaissances, ou utilisez-vous plutôt celles-ci pour agir en fonction de la conscience que vous avez de l'instant présent ? Voici de nombreuses années, ma grand-mère m'a demandé : « Est-ce la connaissance qui te contrôle, ou est-ce toi qui la contrôles ? » Vous pourrez répondre à votre tour à cette question quand vous saurez quel est votre degré d'attachement à vos connaissances, à vos croyances et à toute chose extérieure à vous. La première fois que j'ai été confronté à cette question, je ne savais pas que la connaissance pouvait nous induire en erreur et nous faire souffrir aussi longtemps qu'on n'empoigne pas le gouvernail de notre vie. Je n'ai pas su répondre à la question que me posait ma grand-mère.

Ma grand-mère estimait que chaque attachement que je développais permettait à la

connaissance de me contrôler. Elle parlait de paradis et d'enfer, de démons et d'anges, des divers niveaux d'attachement et des conséquences qui en découlaient. C'était son langage à elle, et il correspondait à son vécu et au contexte de sa vie. Au chapitre suivant, je vous transmettrai le même enseignement en faisant cette fois appel à une analogie qui reflète notre rêve moderne.







## **CHAPITRE 4**

### **Les cinq niveaux d'attachement**

Pour commencer, j'utiliserai pour décrire les cinq niveaux d'attachement une analogie toute simple qui me permettra de faire un lien avec ma vie : le foot. Vous n'avez pas besoin d'aimer ce sport pour comprendre cette analogie. Pour tout dire, le fait de ne pas aimer le sport peut même favoriser votre compréhension de ce concept. Dans le cas, inverse, vous verrez peut-être dans cette comparaison le reflet précis de votre propre niveau d'attachement à tel sport ou à telle équipe, ou de celui de personnes qui vous sont proches. Rappelez-vous que vous pouvez adapter le sens de cette analogie à n'importe quelle autre situation du quotidien.

## Niveau 1 : le Moi authentique

Imaginez que vous aimiez le foot et que vous puissiez vous rendre dans n'importe quel stade au monde. Ça peut aussi bien être un stade magnifique qu'un terrain poussiéreux. L'équipe peut être excellente ou médiocre. Et vous ne soutenez aucune des deux équipes. Peu importe qui joue. Dès que vous voyez un match, vous vous asseyez sur les gradins, vous le regardez et vous en profitez durant 90 minutes. Vous prenez simplement plaisir à voir cette partie, pour le seul plaisir du sport. Les joueurs pourraient aussi bien taper dans une boîte de conserve que vous ne profiteriez pas moins du suspense de la partie. Et sitôt que l'arbitre siffle la fin du jeu — peu importe qui a gagné ou perdu —, le match est déjà derrière vous. Vous quittez le stade et vous poursuivez votre vie.

À ce niveau d'attachement là, vous êtes capable de jouir de n'importe quel instant de la vie sans aucun attachement particulier. Vous ne vous êtes impliqué qu'en ayant choisi d'aller voir ce match. Là, c'est vous qui contrôlez totalement la connaissance. Vous goûtez donc à la joie sous sa forme la plus pure, car elle découle de votre pur désir de vivre votre vie sans condition.

## Niveau 2: les préférences

Cette fois, vous vous rendez à un match, de nouveau dans n'importe quel stade du monde, avec n'importe quelle équipe sur le terrain, sauf que maintenant vous soutenez l'une des deux équipes. Vous vous êtes rendu compte que si vous vous impliquez un peu plus dans la partie, en identifiant une préférence en vous, les montagnes russes émotionnelles que cela provoque en vous rendent la partie un peu plus excitante. Vous décidez de l'équipe que vous allez soutenir sur un critère aléatoire, de la couleur des maillots au nom des joueurs. Ou alors, vous choisissez simplement l'équipe qui joue à domicile. Vous passez toute la partie à soutenir une des deux équipes, mais pas forcément contre l'autre. N'empêche qu'à la fin, vous quittez aussi le stade en laissant tout ça derrière vous. À ce niveau-là, vous avez juste investi un peu de vous dans la partie. Vous vous êtes un peu attaché à quelque chose, aussi arbitraire que ce fut, et vous avez ensuite fondé vos décisions et vos actes sur cet attachement-là. Vous avez exprimé une préférence pour une équipe.

Vous vous êtes concocté un récit de victoire ou de défaite qui a façonné votre vécu, même si cette histoire n'avait rien à voir personnellement

avec vous, puisqu'elle ne concernait que cette équipe. Vous vous êtes impliqué dans ce match, vous avez échangé avec les personnes qui vous entouraient, mais à la fin de la partie, vous avez simplement dit « C'était chouette ! » et vous vous êtes libéré de cet attachement. Cette aptitude à vous attacher et à vous détacher facilement vous permet d'investir dans le jeu la partie émotionnelle de vous-même qui apprécie les hauts et les bas du match. La vie suit son cours et vous parvenez à la partager avec votre entourage, peu importe la vision qu'ils ont d'eux-mêmes.

### **Niveau 3 : l'identité**

Cette fois, vous êtes un fan affiché d'une équipe. Les couleurs qu'elle porte vous font vibrer. Lorsque l'arbitre siffle la fin, l'issue du match vous affecte au niveau émotionnel. C'est votre équipe favorite. Vous pouvez toujours vous rendre dans n'importe quel stade au monde, mais rien ne vaut le plaisir de voir jouer cette équipe-là. Votre équipe — qu'elle gagne ou qu'elle perde — définit en partie votre personnalité, au-delà des 90 minutes du match. Quand elle gagne, vous vous sentez euphorique ; quand elle perd, vous êtes très déçu. Cela dit, le score



de votre équipe ne détermine pas la façon dont vous vous acceptez vous-même. Quand elle perd, vous êtes capable d'accepter la défaite et de féliciter l'autre camp. Vous acceptez les victoires et les déceptions comme faisant partie de ces montagnes russes émotionnelles qui rendent la vie stimulante, mais votre estime de soi ne se fonde pas sur les résultats des matchs. Si vous rencontrez un fan de l'équipe adverse, vous ne voyez pas seulement un fan de foot, mais un autre être humain avec qui vous êtes prêt à aller boire une bière. Vous pouvez discuter foot ensemble et dire chacun combien vous trouvez votre équipe géniale. Vous pouvez même admettre que l'autre équipe est bonne elle aussi. Vos sentiments et vos opinions relatives à votre équipe ne sont pas la condition qui détermine vos relations aux autres ni à vous-même.

À ce niveau-là, votre attachement à votre équipe commence à avoir un impact sur votre vie en dehors du stade, puisque vous vous comportez comme un fan en présence des autres. La séparation n'est plus aussi claire qu'au début. Au niveau 3, cette équipe, cette culture, s'est en partie intégrée à votre identité. Une fois l'événement passé, elles continuent d'influencer la personne que vous pensez être. Vous emportez



cette connaissance avec vous et vous commencez à façonner certains aspects de votre vie en fonction de votre équipe. Vous la laissez contaminer d'autres contextes qui n'ont rien à voir avec elle. Par exemple, si votre équipe perd, vous allez peut-être passer une mauvaise journée au bureau, vous disputer avec quelqu'un quant à qui est responsable de cette défaite, ou alors vous sentir triste, malgré les bonnes choses qui vous arrivent par ailleurs. Quelles que soient les conséquences précises, vous avez laissé un attachement modifier votre personnalité. Il contamine maintenant un monde qui n'a rien à voir avec lui.

#### **Niveau 4: l'intériorisation**

En restant toujours dans notre analogie sportive, au niveau 4 votre attachement à votre équipe favorite fait désormais intrinsèquement partie de votre identité. Qu'elle perde ou qu'elle gagne, cela vous concerne désormais vous-même. Le score de votre équipe affecte votre estime de soi. Quand vous lisez les résultats, vous en voulez aux joueurs de donner une mauvaise image de nous. Si l'équipe adverse gagne, vous lui en voulez de vous avoir battu. Vous êtes inconsolable et vous cherchez même des excuses à votre

défaite. Bien entendu, il est hors de question que vous alliez boire un verre dans un pub avec un de leurs fans ! L'envie d'en savoir davantage sur les joueurs peut même littéralement vous consumer. Par compensation, le moindre compliment, la moindre louange à propos de votre équipe, et c'est comme si c'était à vous que c'était adressé. Non seulement ce sport est entré en vous, mais il s'est totalement incorporé à votre personnalité et façonne votre identité en fonction de ce que signifie pour vous être un « vrai » fan.

Bien que cette équipe – c'est-à-dire « le fragment de connaissance » de cette histoire – n'ait en réalité rien à voir avec vous, votre amour-propre est désormais en relation directe avec votre attachement. Votre vie et cet attachement-là sont tellement enchevêtrés que désormais tout gravite autour de cette équipe. Et les autres fans de votre équipe ont aussi intérêt à faire attention, parce qu'ils représentent également vos couleurs et que ces couleurs-là veulent dire quelque chose : elles ont de la valeur à vos yeux. Ils ont intérêt à être à la hauteur de l'idéal du vrai fan. Sinon, ils seraient mieux de ne pas se faire passer pour des fans. Du coup, vous continuez d'argumenter pour justifier que votre équipe est vraiment la meilleure, même en dehors de tout contexte sportif. Vous estimez

que toute personne qui n'est pas d'accord avec vous a tort. À ce stade-là, vous êtes passé de l'identité à l'intériorisation. Quand vous avez affaire aux fans de l'équipe adverse, vous criez et vous défendez vivement votre opinion, mais vous n'en venez tout de même pas aux mains. Vous arrivez à limiter votre besoin de défendre votre équipe à l'argumentation verbale. Si vous avez malgré tout quelques amis qui ne sont pas fans de foot, vous préférez quand même la compagnie de ceux qui le sont aussi. À mesure que votre attachement s'intensifie, vous pouvez faire dépendre vos amitiés et vos relations de leur loyauté à cette équipe. En d'autres termes, vous avez intériorisé votre attachement à un point tel qu'il devient même la condition de votre propre acceptation de vous-même. Du coup, vous vous mettez à imposer cette image aux gens que vous aimez, ainsi qu'à ceux que vous côtoyez au quotidien.

### **Niveau 5 : le fanatisme**

À ce stade-là, vous vouez littéralement un culte à votre équipe ! Votre sang a pris ses couleurs ! Si vous croisez un fan de l'équipe adverse, celui-ci est automatiquement votre ennemi, car votre emblème doit être défendu ! Vous êtes sur vos

terres, et les autres doivent se soumettre et se rendre compte que votre équipe est la seule vraie équipe; les autres ne sont que des imposteurs. Ce qui se passe sur le terrain détermine entièrement qui vous êtes. La victoire à un championnat fait de vous quelqu'un de meilleur, et il y a toujours une théorie du complot qui vous permet de ne jamais trouver légitime aucune défaite. Désormais, il n'y a plus la moindre séparation entre vous et votre attachement. Vous êtes entièrement dévoué à votre équipe; vous êtes un fan 365 jours par an. Votre famille doit porter leur maillot, et ils ont tous intérêt à être fans de votre équipe. Si l'un de vos enfants devient fan de l'équipe adverse, vous le déshéritez. Dehors ! Au niveau 5, votre famille peut être déchirée et même détruite si jamais l'un de ses membres tourne le dos à votre équipe. Une relation n'a plus de sens à vos yeux si l'autre n'est pas adepte de votre équipe. Chacun de vos actes, chacune de vos décisions est conforme aux règles qui, selon vous, qualifient un bon fan. Bien entendu, vous êtes incapable d'adopter le point de vue de quelqu'un ne partageant pas votre adoration de votre équipe. Car si vous le faisiez, vous passeriez pour un traître à vos yeux, en fonction de vos propres critères. Aux niveaux 3 et 4, vous



pouvez encore avoir des amis qui n'aiment pas le foot, mais au niveau 5, vous ne perdez plus votre temps avec des gens qui n'apprécient pas ce sport. Ils ne savent pas à côté de quoi ils passent. Vous avez donc décidé qu'ils ne feront pas partie de votre vie, et vous êtes prêt à vous battre pour ce en quoi vous croyez. À mesure que votre attachement croît encore, il peut atteindre le point où vous finissez même par perdre tout respect pour l'humanité. À vos yeux, un vrai fan est prêt à tuer et mourir pour son équipe. Peu importe que l'arbitre siffle le début et la fin du match. Peu importe qu'ils jouent au foot. Les symboles et couleurs de votre équipe sont plus importants que votre vie à vous ou celle de n'importe qui d'autre.

Chaque fois qu'on croit quelque chose sans rien remettre en question, on court le risque de développer un attachement d'un niveau aussi extrême, et il peut surgir dans les domaines les plus inattendus. Si vous avez du mal à suivre cette analogie sportive jusqu'à ce degré-là d'attachement, permettez-moi de conclure avec deux exemples tirés de la vraie vie. À la fin d'une saison de foot, en Europe, un club renommé a été relégué en deuxième division. Après avoir assisté à la dernière défaite de son équipe, l'un de ses



fans est rentré chez lui et s'est pendu. Pour lui, la vie ne valait plus la peine d'être vécue si son équipe n'était plus en première ligue. Deuxième exemple : un chauffeur de bus était fan d'une équipe qui perdit la finale de la ligue des champions. Il en fut si contrarié qu'il fonça avec son bus dans un groupe de personnes qui portaient le maillot de l'équipe adverse. Bilan : quatre morts, pour avoir porté les « mauvaises » couleurs. Ce chauffeur était si attaché à son équipe qu'il a tué pour cela.

Par chance, les meurtres et les suicides liés à la défaite d'une équipe sportive sont rares. Mais si l'on passe maintenant à la religion, à la politique ou à nos opinions en matière d'argent, de sexe et de pouvoir, les exemples d'un tel niveau d'attachement sont légion. Branchez-vous sur n'importe quelle chaîne d'infos et vous le constaterez par vous-même. Il est important de prendre conscience que lorsque quiconque s'attache à ce point-là à un système de croyances, il peut facilement ne plus arriver à discerner l'humanité d'un individu, puisqu'il ne voit plus en lui que l'incarnation d'une idée à laquelle il s'oppose.

Au niveau 1, vous pouvez aller dans n'importe quel temple, église, synagogue, mosquée ou cercle de tambours, et vous y trouverez à chaque fois

l'amour et la grâce de Dieu. Au niveau 5, Dieu n'est plus que l'objet de dévotion sur lequel telle religion précise a jeté son dévolu ; en d'autres termes, la religion prime sur Dieu. Songez à la spiritualité, à l'homéopathie ou au végétarisme. Appliquez les niveaux d'attachement aux questions de race, d'ethnicité ou d'orientation sexuelle. Appliquez-les à l'amour. Vous pouvez les utiliser avec toute forme d'information et, à ce moment-là, les conséquences vous paraîtront beaucoup moins triviales que dans l'exemple ci-dessus.

Si le foot constitue une bonne introduction aux cinq niveaux d'attachement, parce qu'il permet de décomposer ce concept en sections faciles à comprendre, il est clair que le but est de parvenir à voir de quelle manière ces niveaux d'attachement se manifestent dans votre propre vie. À mesure que j'expliquerai en détail ces divers niveaux dans les chapitres qui suivent, vous pourrez réfléchir à votre propre degré d'attachement à diverses croyances. Vous apprendrez à déterminer quel est votre niveau d'attachement pour chacune de vos croyances, non pas pour vous juger, mais pour atteindre une compréhension plus profonde de vous-même. L'objectif

est de vous aider à changer de perspective et à découvrir le potentiel qui réside au-delà de vos croyances. Vous verrez également comment votre compréhension de l'amour et du respect évoluera à mesure que vos attachements auront moins de prise sur vous. Enfin, gardez en tête la question de ma grand-mère au fil des prochains chapitres : « Est-ce la connaissance qui vous contrôle, ou est-ce vous qui la contrôlez ? »





## CHAPITRE 5

### **Niveau 1: Le Moi authentique**

« Est-ce la connaissance qui vous contrôle,  
ou est-ce vous qui la contrôlez ? »

Je suis un être vivant,  
indépendamment de mes connaissances  
qui n'existent que parce que moi j'existe.

Le premier niveau d'attachement représente le Moi authentique, l'être vivant correspondant au plein potentiel de la vie. Il décrit la force qui non seulement anime le corps, mais qui donne aussi vie à notre esprit et à notre âme. Le Moi authentique est toujours présent, et seuls nos attachements nous empêchent de nous rappeler qui nous sommes vraiment. À ce niveau-là, notre nom n'est qu'un symbole vide dont la définition ou le sens ne dépend que de nos accords ; l'acte



consistant à conclure cet accord est la première expression de « moi ».

À notre naissance, nos parents nous ont soulevés et tenus dans leurs bras. À travers l'amour qu'ils nous portaient, ils ont entrevu des possibilités infinies pour nous. Ils discernaient le potentiel illimité de notre Moi authentique, de cette force de vie qui peut agir dans n'importe quelle direction conduisant à ces possibilités infinies. Mais en grandissant, ces possibilités ont diminué à mesure que notre vision de ce que nous étions capables d'être et de faire subissait l'effet réducteur de nos attachements, jusqu'au moment où nous avons fini par croire n'avoir que peu de choix dans la vie. En vérité, c'est nous-mêmes qui avons réduit nos possibilités par notre propre volonté. Oui, il est vrai que le Rêve de la Planète peut rétrécir nos possibilités, si nous acceptons de jouer selon ses règles ; mais ce sont les accords que nous concluons avec nous-mêmes qui ont le plus d'importance, quand il s'agit de manifester notre intention. En effet, un simple non dans notre esprit suffit à nous empêcher d'entreprendre la moindre chose. Telle est la puissance de nos accords.

Nous n'avons jamais cessé d'être ce potentiel que nos parents ont entrevu en nous quand nous

é lions bébés. La seule différence, c'est qu'une fois adultes, nous ne contrôlons pas seulement notre corps mais aussi notre esprit. Nous n'avons besoin d'aucune connaissance pour être notre Moi authentique, et c'est parce que nous en avons conscience que nous pouvons utiliser la connaissance dans nos interactions avec le monde, en nous servant de notre corps via notre esprit comme véhicule d'action dans la vie.

C'est par une merveilleuse relation symbiotique d'action et de réaction que nous pouvons vivre une connexion ou une communion entre nous et toute la création. Dans toutes les traditions, on apprend les leçons de ces hommes et femmes de sagesse qui enseignent la beauté de la vie et expliquent comment se défaire de ses illusions, tout en nous rappelant quelle est notre véritable essence. C'est un moment d'harmonie avec toute chose, ainsi qu'avec l'énergie vitale qui court dans nos veines. Toutes les religions et les traditions spirituelles du monde ont un nom pour ce moment où l'on prend conscience qu'il n'existe rien d'autre que l'harmonie. Dans la tradition tolteque, on nomme cela être en communion constante avec notre créateur. La seule chose qui nous sépare les uns des autres,

c'est notre point de perception ; ensemble, nous formons un tout.

L'engagement est l'acte consistant à interagir avec le point focal de notre attention. En s'engageant dans la vie, on parcourt tout naturellement les divers niveaux d'attachement dans les deux sens, comme une fleur qui ne cesse de s'ouvrir et de se fermer, à mesure que passent les jours. Parfois, l'attention chute, quand on s'attache davantage à un point de focale ; à d'autres moments, on lâche prise de notre attachement et on retrouve son authenticité. Mais, quel que soit notre degré d'attachement, nous sommes toujours notre Moi authentique ; c'est juste que nous l'oublions, à mesure que nous gravissons les degrés d'attachement.

Par la pratique de l'attention, on acquiert une discipline, on renforce sa volonté qui permet de se maintenir plus longtemps dans un état d'harmonie... si l'on en fait le choix. De nombreuses traditions religieuses et spirituelles dans le monde ont développé des disciplines favorisant cette harmonie, comme la prière, la méditation, le yoga, le chant et la danse, parmi d'autres. Cette connaissance est un outil de transformation, et lorsqu'on la vit, c'est une manifestation du Moi authentique.

Je pensais autrefois que les grands maîtres de toutes les traditions du monde étaient les meilleurs exemples du Moi authentique. Mais je me rends compte désormais que tous les gens que je connais et que je vois sont des incarnations du Moi authentique. Tous, nous créons, nous produisons, nous apprenons, nous nous engageons et nous aimons la vie. Nous sommes tous la vie personnifiée; nous sommes toujours notre Moi authentique. Nous faisons simplement le choix de le voir ou non en nous-mêmes et chez les autres.

Vient un moment où le Moi authentique n'est plus un terme abstrait, mais un vécu. Je crois qu'il nous est donné à tous de le vivre. Cela peut arriver en méditant, en peignant ou en dansant, en travaillant ou en faisant du sport, en donnant une conférence ou en discutant, en faisant l'amour, en mangeant ou en jouant. À ce moment-là, le jugement s'arrête et l'harmonie la plus pure le remplace.

Dans mon cas, ce passage entre le concept et le vécu se fait en faisant du jogging. En général, ça m'arrive au bout de 2 km. C'est à partir de là que j'arrête de penser à la route, à mon rythme ou à la douleur dans mes jambes. À ce moment-là, tout se calme et je ne sens plus rien d'autre que mon



souffle, ma foulée et l'environnement autour de moi. Soudain, mon mental se tait complètement et je suis totalement là dans l'instant, et je sais exactement ce que je fais sans avoir besoin d'y penser. Quand je suis dans cet état, même le terme de Moi authentique disparaît, ainsi que le reste de mes pensées. Je suis simplement vivant, totalement libre de m'aimer et d'aimer tous ceux que je désire. Je n'ai pas besoin de déformer l'information que je perçois, puisque ma perception de la vie n'est plus encombrée du moindre attachement. Le Moi authentique, c'est l'harmonie du mental, du corps et de l'âme, en tant qu'expression de la Vie. Raconter l'histoire du Moi authentique, c'est raconter l'histoire de la Vie, peu importe où en est l'humanité au niveau de la conscience individuelle.

Lorsqu'on réside à ce niveau, on est libre de choisir comment l'on souhaite s'investir dans le Rêve de la Planète. La conscience qu'on a d'être l'être vivant qui insuffle vie à nos croyances, à notre connaissance, nous permet de choisir en toute liberté où nous voulons investir notre intention pour créer, aussi longtemps que nous le voulons bien, par l'accord que nous concluons. Notre volonté jouit de la pleine conscience de notre intention. Si la connaissance est vivante



dans notre esprit, c'est précisément parce que nous sommes vivants. Et cette connaissance est l'outil grâce auquel on peut communiquer avec le reste du monde.

Dans cet état d'harmonie, nous pouvons aimer sans condition, puisque nous ne mettons aucune condition à notre propre acceptation de nous-mêmes et que nous sommes seulement mus par le désir d'aimer, en nous respectant nous-mêmes ainsi que les autres. Si quelqu'un dit ou fait quelque chose d'insultant lorsqu'on est au niveau 1, dans le Moi authentique, cela ne nous fait rien. Ces mots et ces actes se détachent de nous comme des vêtements trop larges, car il n'y a rien en nous pour leur donner prise. Comme notre amour ne se fonde pas sur un comportement que nous jugeons acceptable et auquel nous avons donné notre accord, nous pouvons aimer cette personne même en pareil cas. À ce niveau-là, toutes les possibilités nous sont accessibles : nous sommes libres d'évoluer comme évolue la vie et de nous investir dans une relation avec les gens que nous aimons, sans éprouver le besoin de les domestiquer pour leur faire adopter notre propre point de vue.





## CHAPITRE 6

### Niveau 2 : les préférences

« Est-ce la connaissance qui vous contrôle,  
ou est-ce vous qui la contrôlez ? »

Je me sers de la connaissance  
comme d'un outil qui me permet d'exprimer  
mes préférences dans la vie.

Au deuxième niveau d'attachement, on conserve la conscience de son Moi authentique. On se sait capable de s'attacher à quelque chose, en s'investissant dans l'instant présent, mais on est également capable de se libérer de cet attachement, une fois l'instant passé. On se considère comme un reflet de la vie dans le Rêve de la Planète. On s'attache et se détache avec aisance, en reconnaissant et en lâchant prise de ce reflet.

Voici un exemple : vous rappelez-vous avoir joué à faire semblant, quand vous étiez enfant ?

Je me rappelle qu'avant de jouer, on discutait tous des rôles qu'on allait adopter. Ensuite, on s'appuyait chacun sur sa connaissance de ce qui était nécessaire pour se créer un masque qui nous ressemblait dans ce rôle, afin de pouvoir jouer. Ensuite, on adoptait le masque de ce rôle. Sitôt qu'on commençait à jouer, notre visage changeait et notre comportement s'adaptait au contexte en question: champ de bataille, salon de coiffure, salle de restaurant, chambre d'hôpital ou encore bureau. Ce qui faisait tout le charme de ces jeux, c'est que nous faisons appel à notre imagination et que nous jouions notre rôle de manière à construire un monde imaginaire où nous pouvions tous nous investir dans différents scénarios, comme si nous rêvions ensemble tout en étant éveillés. Mais même si l'on prenait beaucoup de plaisir à ces jeux en famille ou avec nos amis, lorsque la partie était finie, on ôtait le masque qu'on s'était forgé avec nos connaissances, et on redevenait nous-mêmes.

Au niveau 2, on a conscience que la connaissance est l'outil qui nous procure l'information qu'il nous faut pour déterminer où nous souhaitons fixer notre attention et passer à l'action. Mais à ce niveau-là, on ne déforme pas l'information qu'on perçoit, et on s'en sert juste pour

s'investir dans l'instant présent. On peut faire le choix de s'adapter aux circonstances présentes sans perdre conscience de son Moi authentique, et sans éprouver non plus le besoin de projeter une fausse image de soi. Dans la tradition toltèque, on appelle ça la folie contrôlée : la capacité à garder conscience de son moi et à l'honorer, tout en étant en lien avec les gens qui nous entourent qui projettent une image ou un masque sur nous. On a conscience de la tentation de s'attacher au masque ainsi projeté, mais on conserve clarté. À ce niveau-là d'attachement, nous n'oublions pas que nous jouons un jeu, ce qui facilite le détachement une fois la partie finie.

Cette conscience-là nous permet aussi de vivre sans avoir besoin de déformer la connaissance pour l'adapter à notre point de vue personnel et à nos attachements. Ainsi, à ce stade, la connaissance est toujours notre alliée. Elle n'est pas corrompue par notre amour-propre ni par aucune forme d'amour conditionnel. La relation que nous avons avec la connaissance nous permet de nous investir dans la vie telle qu'elle est ; nous pouvons faire des choix en faisant appel à notre raison, nous percevons la différence entre la vérité et ses distorsions, et la connaissance est un reflet pur et parfait de la vie.



Du point de vue tolètique, on appelle cela le miroir clair : on voit chaque situation telle qu'elle est, non obscurcie par la moindre fumée. On a conscience que la connaissance est le reflet parfait de la vie, et on est la vie. On est aussi conscient que s'investir dans la vie est un acte d'amour, et comme c'est nous qui choisissons la direction dans laquelle nous souhaitons aller et la manière dont nous désirons vivre, nous exprimons par là un acte d'amour inconditionnel envers nous-mêmes. En considérant la vie comme une œuvre d'art, fondée sur l'amour de soi, on parvient à aimer sans condition les personnes présentes dans notre vie, telles qu'elles sont, sans éprouver le besoin de les rallier à notre point de vue. À ce niveau-là d'attachement, notre respect pour la façon dont nos proches manifestent leurs propres rêves — que nous soyons ou non d'accord avec leurs choix — est toujours présent. L'amour que nous éprouvons pour nous-mêmes nous rend aussi capables d'offrir notre amour à la collectivité. Après tout, on ne peut partager que ce que l'on a.

La moindre idée, la moindre pensée qui forme notre système de croyances n'a de pouvoir qu'en vertu de l'un de nos accords, sous la forme d'un oui ou d'un non ; c'est ainsi que nous exprimons

nos préférences quant à la manière de nous investir dans le Rêve de la Planète et dans la vie.

Le terme toltèque signifie « artiste » en français, et la vie est le canevas de l'art du Toltèque. J'ai conscience que la connaissance est l'instrument qui me permet d'entrer en interaction avec le monde, et mes oui et mes non sont les burins ou les pinceaux grâce auxquels je crée. C'est par choix que je me suis engagé dans la tradition toltèque, en ayant conscience que le nom « toltèque » renvoie à une action ou à un accord appartenant à une certaine philosophie. Si je ne me qualifiais pas de Toltèque, cela ne diminuerait en rien mes accords ni les leçons que j'ai tirées de cette tradition orale. Ce qui veut dire que mes accords ne sont pas soumis à une identité et que ma connaissance n'est pas un masque qui confère sens à ma manière de définir mon « moi ». Je suis libre d'être d'accord ou non avec la philosophie toltèque, de l'analyser et de m'y investir ou non, autant que je le désire. De même avec n'importe quelle autre philosophie. Je peux changer d'avis si je ne suis plus pleinement d'accord avec, tout comme je peux conserver mon accord toute ma vie durant. Il en va de même avec n'importe laquelle de mes croyances : je m'y investis aussi longtemps que je le souhaite, en

ayant pleinement conscience que je suis un être vivant doté du plein potentiel de jouir de la vie, avec ou sans cet accord. C'est cela qui confère toute leur puissance à mes accords : je les conclus parce que je le veux bien. Tel est mon art, tel est mon accord : je m'autorise à expérimenter la vie avec amour, dans sa vérité qui ne cesse de changer.

Imaginez une femme ayant décidé de manger sainement : après diverses recherches, elle oriente ses préférences vers un régime végétalien, sans aucun produit animal. Elle utilise ses connaissances pour informer ses choix lorsqu'elle mange, mais elle ne s'en sert pas pour s'identifier à une « végétalienne », ni pour se domestiquer elle-même ou les autres. Si elle a envie d'une crème glacée, elle peut en manger une sans se juger, puis reprendre son régime végétalien si elle le veut. Elle utilise la connaissance pour déterminer ses préférences nutritionnelles, sans perdre pour autant conscience de son moi.

Substituez maintenant le style de vie de votre choix à l'adoption d'un régime végétalien. Abordez-vous ce style de vie par préférence, ou est-ce un cadre rigide qui vous sert à déterminer votre estime de soi ? Si c'est cette dernière

éventualité, sachez que votre attachement dépasse le niveau des préférences.

C'est notre attention qui oriente la passerelle nous permettant d'exprimer et de partager notre connaissance de la vie les uns avec les autres, c'est-à-dire les accords grâce auxquels nous nouons nos relations et exprimons nos préférences. Tant que nous sommes conscients, la connaissance reste cette passerelle de communication entre nous, des fondements sains sur lesquels nous appuyer pour construire le Rêve de Nous. Dans le rêve que nous partageons, ce que je préfère pour ma part, c'est de vivre cette relation en cet instant, et d'aimer à la fois moi-même et tout le monde, sans condition.







## CHAPITRE 7

### **Niveau 3 : l'identité**

« Est-ce que connaissance qui vous contrôle,  
ou est-ce vous qui la contrôlez ? »

Je m'identifie à ma connaissance,  
bien que je m'en serve pour voir  
et pour comprendre le monde.

On éprouve tous le besoin de nommer, décrire et comprendre les choses auxquelles l'on a affaire dans la vie. La connaissance nous permet de comprendre le monde et l'univers, mais s'agissant de se comprendre soi-même, notre identité est un symbole que peut envelopper l'expression de notre connaissance.

Du point de vue de la connaissance, notre identité est cette perception de soi qui nous permet d'avoir notre place dans le Rêve de la Planète; elle nous fournit un point de référence

grâce auquel nous nous identifions et nous entrons en interaction les uns avec les autres. Mais cette identité-là est un masque qui brouille notre conscience de notre Moi authentique. Il se produit donc un attachement à ce niveau, si nous nous identifions à notre connaissance.

Dans la tradition toltèque, le miroir offre encore un reflet clair au niveau de l'identité, mais c'est aussi là qu'on commence à perdre conscience de la ligne qui sépare la vie de son reflet dans le miroir. C'est là qu'on se met à croire que le reflet est la vérité.

La condition principale pour être accepté dans le Rêve de la Planète, c'est que notre identité spécifique soit reconnue, dans ce monde comprenant 7 milliards d'âmes. Bien qu'on ne se domestique pas soi-même, en élaborant cette identité (la domestication survient au niveau 4, l'intériorisation), en l'adoptant, on espère tout de même être compris de son entourage, et donc de soi-même. À vouloir être entendu par le Rêve de la Planète, notre voix adopte une certaine identité pour s'exprimer, du moins c'est ce qu'on croit.

Lorsqu'on se sert de la connaissance pour élaborer le Rêve de Nous, ou le Rêve de la Planète, notre identité représente le masque grâce auquel

ce Rêve nous comprend. Quand on s'exprime de mental à mental, la connaissance reconnaît la connaissance et c'est ainsi que nous finissons par nous attacher au masque de notre identité. À ce niveau, nous oublions que le masque de notre identité n'est qu'un symbole creux, tout comme un mot dont la définition est sujette à un accord que nous avons conclu et à l'utilisation de la connaissance dans le Rêve de la Planète. De même que la langue évolue au fil du temps, notre masque identitaire peut évoluer lui aussi.

Plus s'accroît notre attachement à notre identité, plus la connaissance et le consensus prennent d'importance à nos yeux, au point qu'ils finissent par donner sens à notre vie. Ainsi, nous élaborons le masque de notre identité en devenant l'incarnation de la connaissance que nous avons acquise, sous la forme de notre passion. C'est un masque qui s'appuie sur nos préférences.

Chaque personne qu'on rencontre a un nom et une identité, ainsi qu'un sens attaché à ce nom. L'identité peut se fonder sur des choses telles que la couleur de notre peau, la nationalité de notre famille, la religion que nous pratiquons, le parti politique qui reflète le mieux nos croyances, les équipes sportives qui nous font connaître

l'excitation de la victoire et de la défaite, ainsi que les activités auxquelles nous aimons nous adonner. Notre nom et notre identité nous donnent un objectif dans la vie, ainsi qu'un sentiment d'appartenance.

Par exemple, songez aux personnes que vous connaissez et à l'identité qu'elles assument ou que vous leur avez attribuée : Patricia la prof, Jean le pompier, Phil le voisin d'en face, Étienne le frangin. Et vous, quelles identités vous êtes-vous attribuées ? Comment représentez-vous ces identités dans le monde ? Quand vous êtes au niveau 3, vous confondez ces identités-là avec ce que vous êtes vraiment.

Une fois adultes, on peut continuer de jouer à faire semblant, comme quand on était gamins : autrement dit, on peut toujours se créer des masques qui s'appuient sur une connaissance de la manière d'entrer en interaction les uns avec les autres, dans tel contexte particulier. Sauf que lorsqu'on est adulte, notre masque devient le moyen de nous adapter socialement et d'établir des relations avec les groupes auxquels nous sommes liés, et nous en oublions que c'est juste un masque... Nous croyons que le masque est nous !



Pour reprendre une métaphore sportive, imaginez comment des gens qui ne sont pas fans de football américain vont voir des matchs du Super Bowl. Comme ils savent que c'est drôle et excitant de s'investir dans un match, ils décident au hasard de soutenir une équipe et se laisseront embarquer émotionnellement dans la partie. Mais une fois le match terminé, que l'équipe qu'ils ont choisie ait ou non gagné, ceux qui se trouvent au niveau 2 de l'attachement — celui des préférences — peuvent quitter le stade en étant détachés de ce qu'ils viennent de vivre.

Comparez cela maintenant à des fans qui, eux, seront sens dessus dessous durant des jours si jamais leur équipe a perdu, ou qui jubileront sans fin si elle a gagné. Ayant oublié de retirer leur masque, ils ont un attachement de niveau 3. Au niveau de l'identité, le Moi authentique porte le masque de l'attachement sous la forme de son identité.

Ce niveau-là d'attachement peut être super, quand votre équipe gagne ou quand les choses vont dans le sens que vous voulez : mais comme le prouve la vie, tout ce qui monte finit par redescendre et personne ne gagne tout le temps. Voilà pourquoi la souffrance est inévitable si vous avez ce niveau-là d'attachement. On n'a pas toujours



ce qu'on veut. Mais au lieu d'avoir simplement une préférence et d'aller de l'avant quand les vents sont contraires, à ce degré-là, on est vraiment attaché.

Poursuivons avec l'exemple de la femme qui suit un régime végétalien. À ce niveau, elle se qualifie désormais de végétalienne, symbole de sa préférence, même lorsqu'elle ne mange pas. Son identité de végétalienne lui donne un but et une place dans son univers, et lorsqu'elle a un choix à faire, cette identité s'y reflète. Si elle mange une crème glacée, elle peut être déçue de son choix, mais ensuite elle se pardonne et va de l'avant. Elle ne s'impose pas des conditions déraisonnables pour s'accepter comme elle est, en fonction de son identité, et ses amis ou sa famille n'ont pas non plus besoin d'être végétaliens pour qu'elle les accepte dans sa vie. Elle respecte toujours la façon dont les autres manifestent leur Rêve Personnel, comme elle en respecte sa propre manifestation.

Tels sont les signes du niveau 3 : on s'est paré du masque de l'identité et l'on a oublié que c'était un masque. Cet oubli de qui nous sommes, de notre Moi authentique, engendre un peu de souffrance, bien qu'elle ne soit pas excessive.

Au niveau suivant, l'intériorisation, notre attachement à la connaissance est encore plus prononcé, c'est là que survient la domestication, et nous sommes alors source de souffrance tant pour nous-mêmes que pour les autres.





## CHAPITRE 8

### Niveau 4: l'intériorisation

« Est-ce la connaissance qui vous contrôle,  
ou est-ce vous qui la contrôlez ? »

Mon identité, qui prend la forme  
de mes connaissances, me fournit les règles  
et les instructions d'après lesquelles je vis ma vie.

Le quatrième niveau d'attachement, l'intériorisation, décrit un niveau d'attachement à la connaissance où notre identité devient le modèle d'après lequel on s'accepte. On atteint là la domestication par l'attachement.

À ce degré-là, nos narrateurs ont déjà commencé à déterminer les conditions d'après lesquelles nous domestiquons notre identité. Ils mesurent notre acceptation et notre rejet de nous-mêmes et d'autrui à l'aune des croyances que nous utilisons pour élaborer notre masque

identitaire. Désormais, nous déformons l'information que nous recevons pour renforcer les conditions et les attentes que nous avons par rapport à la vie. Les narrateurs nous servent également à déterminer qui nous sommes dans notre Rêve Personnel, ainsi que le visage que nous présentons dans le Rêve de la Planète. Notre connaissance est maintenant corrompue ; elle n'est plus un miroir limpide, mais un Miroir de Fumée.

Notre perception de nous-mêmes est une personnification de nos croyances, et notre volonté est soumise à notre besoin de cadrer avec le Rêve. Par conséquent, notre masque ne prendra pas forcément la forme de notre passion, mais nous porterons celui qui nous semblera nécessaire pour être accepté.

À ce niveau-là d'attachement, notre objectif est d'intérioriser une version idéalisée de notre identité, et nous projetons une fausse image de nous pour être bien sûrs d'être acceptés. C'est là le résultat direct de notre domestication par l'amour conditionnel. L'acceptation est la récompense qu'apporte la domestication, tandis que le rejet en est la punition. Même si ces conditions d'acceptation ou de rejet ne sont pas nécessairement aussi rigides qu'au niveau suivant, elles



ont néanmoins été apprises et gravées en nous par nos interactions constantes avec les autres. Nous nous servons donc de ces conditions pour accepter ou rejeter les autres, bien entendu, mais aussi et surtout nous-mêmes. Notre attachement porte donc sur ce mécanisme d'acceptation et de rejet qui corrompt la connaissance, afin qu'elle cadre avec notre perception de nous-mêmes, et qui influence aussi notre manière d'aborder la vie. À ce stade, nous avons perdu tout respect pour nous-mêmes et pour les autres, et nous ne connaissons plus que l'amour conditionnel.

Un jour, je revenais tout juste du site de Teotihuacan au Mexique et j'ai décidé d'aller me reposer quelques heures dans mon hôtel. J'ai enclenché la TV et suis tombé sur une émission où deux femmes écumaient une plage mexicaine à la recherche «des meilleures et des pires tenues sur la plage». Toutes deux étaient vêtues avec goût et, tout en parcourant ce bord de mer avec assurance, elles critiquaient et tournaient en ridicule quiconque leur semblait piètrement habillé. La caméra zoomait alors pour fournir des images peu flatteuses des vacanciers qui ne se doutaient de rien. Dans cet extrait, tout le monde recevait apparemment une mauvaise note, les deux présentatrices semblant être les

seules personnes bien vêtues de cette plage. Vers la fin du reportage, cependant, elles sont tombées sur quelqu'un qui leur a paru encore mieux habillé qu'elles. L'une des deux présentatrices s'est approchée de cette femme à la tenue très en vogue, l'a couverte de louanges et lui a demandé de bien vouloir partager avec elle ses secrets en la matière. Le changement de comportement de ces présentatrices était incroyable : du statut de juges impitoyables, elles étaient passées à celui d'adeptes subjuguées.

En regardant cette émission, je ne pouvais m'empêcher de repenser à mon adolescence, durant laquelle le seul fait de marcher dans les couloirs de l'école s'apparentait à une telle émission. À l'époque, j'avais aussi bien été victime de telles critiques vestimentaires que moi-même juge en la matière, m'efforçant de construire une image de moi où l'adulation était une expression d'acceptation. Je me rappelle m'être senti très mal à l'aise quand je n'étais pas à la hauteur des critères de tel groupe, comme je me souviens de ma certitude d'avoir eu raison quand j'étais moi-même dans le rôle du critique au sein du groupe auquel je m'identifiais.

Ce genre de comportements ne se limite pas à notre apparence et à la mode : on le retrouve dans

les milieux spirituels, au travail et dans divers autres domaines de la vie. Nombreux sont les individus qui ont appris à maîtriser le mécanisme de l'amour conditionnel, avec le juge et la victime.

Ainsi, j'ai vu des gens faire de l'identité toltèque le catalyseur de leur propre domestication, en transformant les accords toltèques — destinés à atteindre sa liberté personnelle — en conditions à remplir pour s'accepter soi-même ou pour accepter les autres, allant jusqu'à rejeter ceux qui s'investissaient dans une tradition différente de la nôtre. Alors, peu importe de quelle croyance il s'agit, tout attachement à ce niveau-là va la corrompre.

Pour reprendre notre exemple alimentaire, disons que cette femme qui se qualifiait de végétaliennne utilise désormais son identité comme catalyseur de son amour conditionnel. Pour être digne de s'aimer elle-même, elle doit être une végétaliennne stricte et ne commettre aucun écart, au risque d'encourir les fureurs de ses propres jugements. Elle s'entoure d'autres végétaliens qui la reconnaissent comme une des leurs, en se jugeant et en jugeant autrui selon les mêmes critères. Elle limite le nombre de personnes non végétaliennes présentes dans sa vie et essaie

de domestiquer ceux qu'elle aime pour qu'ils changent de régime; elle a pitié de leur incapacité à accepter son point de vue. Elle est donc constamment en conflit avec les points de vue qui ne collent pas au sien. Elle a toujours un régime sain, mais elle impose aux autres comme à elle-même la connaissance qui accompagne ses propres préférences; son masque identitaire reflète encore la passion de son Moi authentique, mais la fumée a désormais engendré une image déformée de cette vérité, dès lors que la domestication s'en est mêlée.

La mentalité propre au juge et à la victime n'apporte que tristesse. À vouloir satisfaire ces exigences pour être accepté, nous cachons qui nous sommes, non seulement aux yeux des autres, mais aussi aux nôtres. Nous nageons en pleine confusion, au point de croire que le masque que nous avons créé représente vraiment qui nous sommes. Nous élaborons de nous-mêmes l'image qui nous semble acceptable pour obtenir un amour conditionnel, indépendamment de notre passion et de nos préférences dans la vie, et nous projetons cette image dans le seul but d'être effectivement acceptés. Il me vient à l'esprit l'image du *luchador* (lutteur mexicain professionnel), qui combat toujours pour



la gloire et la fortune. Tout en empêchant ses ennemis de lui arracher son masque et de révéler sa véritable identité, il s'efforce d'arracher celui de son adversaire, de façon à ce que le sien ait une gloire encore plus éclatante.

À ce niveau-là, l'attachement provoque une dysharmonie entre l'esprit, le corps et l'âme, qui se reflète dans toutes nos relations. Les seuls brefs moments de paix sont le fruit de nos victoires personnelles, mais ils sont tout sauf permanents. C'est la version du Rêve de la Planète qui semble être en constant conflit.







## CHAPITRE 9

### Niveau 5 : le fanatisme

« Est-ce la connaissance qui vous contrôle,  
ou est-ce vous qui la contrôlez ? »

Ma connaissance contrôle  
jusqu'au moindre de mes actes.

Le niveau 5 — le fanatisme — décrit un attachement rigide à la connaissance, doublé d'une intolérance absolue pour toute autre vision des choses. Ce qui l'anime, c'est le besoin de croire une chose à 100 %, même si la signification de cette chose-là dépend de l'accord des autres. Tout ce qui contredit ou remet en question la poursuite de cette croyance est une menace directe or, un fanatique défend ses croyances à n'importe quel prix. Les préjugés, l'intolérance et la violence sont les instruments grâce

auxquels cette croyance s'impose dans le Rêve de la Planète.

Malgré les apparences, ce qui anime véritablement le fanatisme, ce ne sont ni la haine ni la colère, mais plutôt une forme extrême d'amour conditionnel envers soi-même et envers autrui. Voilà comment toute croyance, aussi belle soit-elle, peut sombrer dans la corruption, à mesure que la connaissance contrôle la volonté de l'individu pour préserver sa propre existence.

Dans le fanatisme, les croyances d'une personne la contrôlent totalement, à tous niveaux, et la connaissance devient quelque chose de rigide et contrôlant. Elle a une emprise tenace sur notre volonté. Quand on atteint un tel niveau d'attachement, il devient impératif de chercher à domestiquer notre entourage, et nous devenons donc des tyrans. Il n'y a pas de liberté dans la tyrannie. Dans la tradition tolteque, à ce stade la fumée est telle qu'on ne voit même plus qu'il y a un miroir. On ne voit plus que la fumée.

Par exemple, pour illustrer ce niveau à une échelle modeste mais aux conséquences importantes, revenons à notre végétalienne : cette fois, elle est maman. Elle a élevé son fils pour qu'il reste dans la tradition de végétalisme de sa famille, afin de lui procurer une identité dont

elle est convaincue que c'est la seule bonne, à savoir celle qu'elle a adoptée elle-même. (Je vous demande de garder à l'esprit que je ne n'ai nulle intention de juger le végétalisme, ni d'utiliser ces exemples comme matière à débat; je tiens juste à vous présenter un miroir.)

Imaginez maintenant un dîner dans cette famille. La jeune mère prépare un repas dans la cuisine, tandis que le mari et le fils sont assis à la salle à manger.

— Que voudriez-vous manger ? demande la mère.

— De la *carne asada* (viande grillée), répond le garçon.

— Nous n'en mangeons pas dans cette maison, réplique-t-elle sérieusement.

Le garçon se met alors à protester et implorer son père de le soutenir. Le père, qui a adopté le système de croyances de sa femme, dit à son fils d'écouter sa mère. L'enfant réitère sa demande de *carne asada*, tandis que sa mère lui rétorque que le reste de la famille aime seulement manger des plats sains et végétaliens.

— Nous sommes végétaliens, dit la mère.

— Non ! Pas moi, répond le garçon.

— Très bien, alors il va falloir que tu ailles habiter ailleurs, lui réplique-t-elle.

L'attachement que porte la mère à son idéal lui fait imposer une condition à son enfant : pour qu'il reste membre de cette famille, il doit lui aussi être végétalien. C'est cela, la domestication. La récompense, si l'enfant mange ce repas végétalien, c'est qu'il sera accepté comme membre de la famille. S'il refuse, il sera rejeté. Au niveau 4, l'intériorisation, il reste encore un espace où l'enfant peut dire non et où la mère n'insiste pas. Mais lorsque l'attachement devient fanatique, il en résulte domestication et conflits incessants, et toute réaction contraire entraîne un rejet absolu.

Imaginez la même situation dans une famille où cet attachement concerne cette fois un père et sa fille ayant des positions politiques opposées, ou entre un frère fan d'homéopathie et une sœur tout aussi violemment adepte des propriétés thérapeutiques de la médecine traditionnelle. Cela donne lieu à une guerre incessante où la passion le cède à l'obsession — l'obsession de satisfaire les conditions de notre masque identitaire — et où celui qui gagne renforce son attachement et sa conviction d'être la juste lumière de la connaissance qui finira par rallier tout le monde à sa vérité.

Des interactions de ce genre au sein d'une même famille ne sont pas rares : elles peuvent



aussi concerner leurs croyances religieuses, leur statut social, et ainsi de suite. Dans ce cas, l'un d'eux estime devoir imposer ses croyances aux autres membres de la famille, et il n'arrêtera pas tant qu'il ne sera pas venu à bout de leur volonté... ou que la relation soit rompue. Telles sont les conséquences bien réelles du fanatisme qui divise des gens qui pourraient vraiment s'aimer les uns les autres, en l'absence de cette dispute.

J'ai aussi vu des gens devenir fanatiques de la voie toltèque; dès lors, les concepts et leçons qu'offre cette voie en matière de liberté personnelle ne leur paraissent plus aussi importants que le besoin d'imposer leur nouvelle philosophie aux autres et à eux-mêmes, comme étant la seule et unique vérité.

«Je ne veux m'entourer que de gens qui ont été touchés par la lumière de la philosophie toltèque»: voilà le genre de choses qu'il m'est déjà arrivé d'entendre. J'ai aussi entendu des gens reprocher à d'autres de ne pas «être assez toltèques». Peu importe de quel système de croyances il s'agit: dès lors qu'une personne est devenue fanatique, son bonheur et sa capacité à accepter autrui dépendent de l'adhésion à son système de croyances. Des conflits permanents

de ce genre peuvent conduire une personne à juger son idéal ou ses croyances plus importantes que sa propre vie, pour ne rien dire de celle des autres.

Les crimes d'honneur dans le monde entier — peu importe dans quelle religion ou avec quel statut social — illustrent la forme extrême que peut prendre l'amour conditionnel dans une famille. Lorsqu'une personne se voit imposer un comportement, pour des questions de vie ou de mort, le Rêve de la Planète n'est plus pour elle qu'un cauchemar : mourir au nom de l'amour. Lorsque notre attachement à un certain mode de vie nous fait considérer l'existence des membres de notre propre famille comme moins importante que les valeurs familiales dominantes, on imagine facilement les formes extrêmes que peut atteindre ce degré d'attachement quand il s'agit cette fois de parfaits inconnus.

On trouve les exemples les plus évidents de fanatisme dans les reportages qui décrivent des tueries commises au nom de telle cause, de telle croyance ou telle manière de vivre : dans ces cas-là, l'amour du prochain est entièrement dépendant de sa soumission à ce que ces gens estiment qu'il doit être ou faire, dans le cadre de leur système de croyances. Les narrateurs de

ces fanatiques s'expriment si fort qu'ils noient complètement le Moi authentique et imposent sans relâche leur amour conditionnel, à telle enseigne que la mort devient un moyen d'atteindre leur fin.

Ce degré-là d'attachement ne se traduit pas seulement par la mort, mais peut prendre la forme de la torture, du viol ou de toute autre désacralisation d'autrui — qu'il s'agisse d'un homme, d'une femme, d'un enfant ou d'un animal. Le fanatisme, c'est la perte totale de respect pour un autre être humain, c'est le stade où l'on ne voit plus l'autre comme un être vivant, mais seulement comme une idée ou un chiffre. Malheureusement, on trouve beaucoup d'histoires qui illustrent cette forme d'attachement dans les médias et les journaux à sensation, mais sachez que les individus qui se livrent à de tels actes souffrent tous d'une forme d'illusion qui leur fait croire que leurs actions se justifient.

Les fanatiques s'imposent aussi des exigences irréalistes, s'efforçant de se fondre dans un moule, quitte à mettre leur propre vie en péril. On voit cela par exemple avec l'anorexie ou la boulimie : la personne est tellement attachée à l'idéal qu'elle veut atteindre qu'elle ne voit même plus la vérité à son sujet, même en se regardant

dans la glace. Notre propre image de soi peut atteindre un tel niveau de distorsion qu'on en perd la perception de sa propre humanité. On n'a même pas conscience d'avoir franchi un seuil; il ne reste plus que l'illusion. Et la mort survient ensuite, sans que la personne ait jamais eu conscience d'avoir décidé de s'ôter la vie.

Ces exemples extrêmes de fanatismes ne sont probablement pas ceux que vous, chers lecteurs, avez atteints dans votre propre vie. Mais lorsqu'on connaît un attachement de ce degré-là, il peut se manifester sous des formes moins facilement identifiables.

Ses proches peuvent faire de leur mieux pour réveiller quelqu'un qui est victime d'une telle illusion, mais comme en toute chose, encore faut-il que la personne concernée soit animée du désir authentique de changer; ce qui ne veut pas dire que ses proches devraient interrompre leurs efforts. La volonté ou le désir de vivre est le catalyseur d'un tel changement. Une fois que l'on a trouvé ce désir et qu'on a retrouvé le respect de sa propre humanité, il devient possible de redescendre l'échelle de l'attachement. À ce stade, les illusions commencent à s'estomper. Cela vaut à la fois pour l'agresseur et la victime; on ne peut pas donner ce que l'on n'a pas. Donc, la libération



d'un tel niveau d'attachement commence par le respect de sa propre vie.

Il reste beaucoup de travail à accomplir pour se libérer de l'illusion, de cette version corrompue de la connaissance qui ne reflète plus la vie mais seulement ce que nos attachements veulent voir. Sitôt qu'on ressent ce désir fondamental, on commence à entrevoir un mince filet de vérité qui va servir de fondement à notre transformation. Même s'il nous faut continuer d'œuvrer à nous libérer de cette illusion, nous avons déjà trouvé un moment de clarté; nous avons choisi la vérité, sous la forme de la vie. En retrouvant le respect pour notre propre humanité et celle d'autrui, nous reprenons conscience de la force de notre propre volonté.







## CHAPITRE 10

### **Le plus grand de tous les démons**

Mon père m'a toujours poussé à remettre en question mes connaissances et mes attachements, et à découvrir de nouvelles voies de compréhension. Aussi, durant ma formation auprès de lui, me présentait-il souvent des énigmes. Un jour, il m'a demandé :

— Miguel, sais-tu quel est le plus grand de tous les démons au monde ?

J'ai réfléchi quelques instants, puis j'ai fait non de la tête.

— C'est l'amour, m'a-t-il alors affirmé, en esquissant un léger sourire.

— Comment l'amour pourrait-il bien être le plus grand démon au monde ? ai-je répondu

avec scepticisme, en éprouvant une certaine réaction émotionnelle dans mon corps, dont l'épicentre devait se trouver près de mon estomac. J'éprouvais exactement le genre d'irritation que ressent un enfant lorsqu'il sait que son père s'apprête à faire éclater l'une de ses bulles favorites.

— Résous cette énigme et tu trouveras, m'a-t-il dit.

J'ai alors regardé mon père, l'homme qui a écrit *La Maîtrise de l'amour*, en proie à une incrédulité totale.

— L'amour ne peut pas être le plus grand de tous les démons ! ai-je pratiquement crié. Nous sommes amour, tous autant que nous sommes. Nous partageons notre amour. L'amour est tout ce que nous sommes.

À cela, il me répondit simplement :

— Miguel, à toi de trouver ! et il s'en alla.

J'ai alors réfléchi à son énigme, mais elle n'avait aucun sens à mes yeux. Nous sommes amour. Nous venons au monde dans l'amour. Comment diable peut-il dire que l'amour est un démon ? Et qui plus est le plus grand de tous ? Si je suis amour, comment puis-je être le démon le plus grand qui soit ?

L'énigme non résolue m'est restée en tête un certain temps.

Puis, un jour, la clarté se fit. Ce fut un de ces instants, apparemment surgis de nulle part, où une nouvelle compréhension vous met sur un chemin que vous suivrez pour le restant de vos jours. Ça m'est arrivé alors que je regardais les San Diego Chargers jouer contre les Oakland Raiders, deux équipes de football américain en grande rivalité. Je sais bien quel niveau d'attachement j'éprouve pour les Chargers. Lorsque je les regarde jouer, je choisis consciemment de m'investir dans la partie, et je grimpe rapidement jusqu'à un attachement de niveau 3. Il m'arrive même d'atteindre le 4. C'est sans doute pour cela que cette prise de conscience est survenue alors que je regardais un match de football américain.

Durant le premier quart temps du match, ma TV est soudain devenue muette. Il devait y avoir un problème avec mon poste ou avec la retransmission, de sorte qu'il n'y avait plus de son du tout. Je n'entendais plus ce qui se passait ! Pressentant qu'il y avait là une occasion à saisir, j'ai décidé de m'imposer un exercice. Je me suis mis au défi de regarder ce match comme si je n'avais jamais vu de football américain de ma vie. Mon objectif était de désapprendre ou de me libérer de ce que je connaissais de ce sport, pour simplement profiter de ce qui se déroulait sous

mes yeux. Je voulais me détacher de toutes mes idées préconçues.

Il me fallut un bon bout de temps avant d'arriver à ne plus me décrire ce qui se passait sur le terrain et à simplement regarder la partie se dérouler. J'ai alors vu deux équipes engagées dans la bataille et je me suis mis à comprendre leur jeu et les actions qu'elles menaient d'un point de vue tout neuf. Soudain, je voyais chacune de ces actions comme si c'était la vérité qui se révélait à moi. Mon mental est devenu silencieux et je n'ai plus fait que regarder le match. Un lien plus fort s'est établi entre moi et ce qui se passait sur le terrain à ce moment-là. J'étais captivé par le jeu des deux équipes.

Vers la mi-temps, le son est revenu. Et — tenez-vous bien ! — il y avait désormais deux voix qui décrivaient la partie, détaillant chaque instant. Les commentateurs me disaient où je devais fixer mon attention et je sentais combien mon attention était captivée, jusqu'au moment où je ne regardais plus la partie se dérouler comme j'y parvenais avant, je ne faisais plus qu'écouter ce qu'on me disait. Les commentateurs m'indiquaient quand applaudir et quand ne pas le faire. Ils m'expliquaient la raison de tel lancer, pourquoi un essai était possible ou encore pourquoi la



défense s'organisait si bien. Ensuite, ils se mirent à décrire des choses qui ne se passaient même pas sur le terrain : pourquoi tel joueur avait tel contrat, quels joueurs devaient être échangés, et lesquels ne méritaient même pas d'être dans cette équipe. Je me mis à fixer toute mon attention sur ce que ces voix voulaient que je voie, à mesure qu'elles mettaient en évidence telle action époustouflante ou qu'elles exprimaient leur désapprobation à l'égard de joueurs moins bons. À la fin de la partie, je n'arrivais à me rappeler que ce dont ces commentateurs voulaient que je me souvienne. Seuls quelques aperçus de la vérité — un essai, un beau tackle ou une passe magnifique — parvenaient à briller dans leurs commentaires. Puis vint l'émission qui suivait le match, et chaque instant de la partie fut alors passé en revue. Apparemment, il me fallait toute une équipe de commentateurs pour me raconter ce que je venais tout juste de voir !

Et c'est à ce moment-là que j'ai eu ma grande prise de conscience : j'ai les mêmes commentateurs dans la tête ! La seule différence, c'est qu'ils ont ma propre voix. Comme quand on prend une gorgée de vin et qu'on se met à penser au vignoble et au cépage, au lieu de profiter pleinement de l'expérience, je laisse mes commentateurs

intérieurs parler de tout ce qui capte mon attention, et ce sont généralement des choses auxquelles je suis déjà attaché. Du coup, ça me détache de ce que je vis dans l'instant présent, de même qu'un élastique qu'on étire trop fort revient ensuite brutalement à sa longueur d'origine. Nos commentateurs, ce sont les voix du filtre de ce que nous connaissons déjà, ce sont les pensées et les croyances qui constituent notre système de croyances. C'est ce que mon père nomme la « voix de la connaissance ». Moi, je les appelle les commentateurs, les narrateurs.

Dans la tradition toltèque, on utilise un symbole pour décrire tout ce havardage mental : c'est le mitote, ce qui veut dire « mille voix qui parlent toutes en même temps ». Toutes ces voix s'efforcent de capter mon attention, et celles qui parlent le plus fort sont généralement celles qui correspondent à des attachements. Certains commentateurs se font les porte-parole d'une distorsion, tandis que d'autres sont les voix de la vérité. La raison nous permet de distinguer les uns des autres, mais c'est plus difficile quand l'attachement s'en mêle. Selon le commentateur qui nous attire, nous percevons le monde en fonction de son récit à lui, et nous forgeons ainsi notre monde à son image.

Bien sûr, j'avais toujours compris cela au niveau intellectuel, mais grâce à cette expérience, je l'ai finalement saisi à un niveau beaucoup plus profond et intuitif. Ces commentateurs sont la personnification de nos attachements aux choses, aux idées et aux croyances. Ils peuvent nous maintenir prisonniers de nos expériences passées, tandis qu'on s'efforce de donner sens au présent. Nous aimons bien faire cadrer nos nouvelles expériences avec nos préjugés sur la vie. Par ailleurs, ces mêmes voix gardent notre attention fixée sur tel but idéaliste, quelque chose à atteindre dans le futur, voire sur un objectif que nous sommes convaincus de ne jamais pouvoir atteindre, mais que nous considérons malgré tout devoir poursuivre.

Pour revenir à la question de l'amour, nos commentateurs intérieurs jouent aussi un rôle crucial dans nos relations. Dans mon cas, par exemple, je suis tombé amoureux d'une belle jeune femme quand j'étais plus jeune. Mais après avoir simplement savouré quelque temps notre amour l'un pour l'autre, un certain malaise s'est établi entre nous et notre relation a sombré dans la routine. À ce stade, nous avons commencé à trouver toutes sortes de défauts à cette relation



et nous avions des disputes quant à ce qu'elle «devrait être» pour satisfaire nos exigences.

Je n'avais pas la moindre idée de ce que ma partenaire pensait, en dehors de ce qu'elle m'en disait. Par contre, j'avais conscience de ce qui se passait dans ma tête à moi. Mes commentateurs intérieurs me disaient: «Pour qu'elle soit la petite amie dont je rêve, elle devrait être comme-ci... Notre amour devrait être comme ça... Elle agit ainsi pour tenter de me contrôler... Comment puis-je la rendre heureuse?... Je devrais faire ceci...» Et tout ce que mes narrateurs intérieurs me racontaient se fondait sur mon attachement à l'idée que je me faisais d'une relation amoureuse durable. Ces attentes découlaient de mes expériences passées et des croyances que j'avais développées en grandissant. Je laissais ma connaissance analyser la façon dont une relation devrait se dérouler, et je croyais à ce qu'elle me disait. Je n'étais plus en lien avec ma bien-aimée, nous n'étions plus intimes: toute mon attention s'était reportée sur mes commentateurs. À l'époque, je voyais bien que même si notre amour était toujours présent, notre attachement à l'idée que chacun se faisait de cet amour finirait par nous séparer. Tout cela, parce que nous écoutions nos narrateurs intérieurs.

Ainsi donc, à la suite de cette prise de conscience durant ce match de foot et à mes réflexions sur ma relation, j'ai fini par comprendre ce que voulait dire mon père quand il affirmait que l'amour est le plus grand de tous les démons. Au lieu de simplement vivre l'amour, d'être l'amour, nos commentateurs nous expliquent ce que nous devrions ressentir en amour ; ce qui nous rend dignes d'être aimés ; qui devrait nous aimer et de quelle manière ; ce qu'il nous faut accomplir pour nous aimer nous-mêmes ; et enfin ce que les autres doivent faire pour que nous les aimions. Nous nous mettons à croire à l'analyse de nos narrateurs quant à ce que l'amour devrait être, puis nous nous attachons à cette croyance ; dès lors, nous l'imposons aux autres comme à nous-mêmes, avec pour résultat une déformation du reflet de l'amour. Nos commentateurs nous font croire que si nous atteignons telle perfection imaginaire, nous serons si remplis d'amour que la vie sera fluide et lisse à dater de cet instant. Mais ce qui se passe en réalité, c'est que nous avons fait de notre amour quelque chose de conditionnel. Et si nous continuons d'écouter les conseils de nos narrateurs, nous passerons de l'enfance à l'âge adulte et au-delà en restant attachés à l'idée qu'il



nous faut trouver une incarnation vivante de ce que l'« amour véritable » est vraiment.

Pour pouvoir exprimer notre amour, nous devons avoir quelqu'un à aimer. Et, bien entendu, cette personne-là est censée nous aimer en retour. Nous y sommes très attachés. Et nous nous forgeons une idée de l'amour à coup de renforcements positifs et négatifs, comme on le fait quand on est enfant, à chercher constamment l'approbation de ses parents, à désirer leurs reconnaissances et à souffrir de leur désapprobation. Vu le nombre de conditions qui s'y rattachent, cette forme d'amour entraîne inévitablement des souffrances. Et c'est ainsi que l'amour devient effectivement le plus grand de tous les démons. Nos distorsions transforment l'ange de l'amour inconditionnel en un démon, symbole de la déformation de la vérité : elles exagèrent nos peurs et obscurcissent davantage notre vision, jusqu'à forger un véritable enfer à notre intention.

Quand on se regarde dans le miroir et qu'on n'y voit pas le reflet de notre amour, cela veut dire que notre regard n'arrive pas à percer la fumée qui déforme notre vision et nous fait croire que l'amour est quelque chose à conquérir, comme une carotte illusoire au bout d'un bâton.

Si nous regardons notre reflet droit dans les yeux, nous verrons ce qu'il y a au-delà, nous discernons la vérité. Il est inutile de courir après l'amour quand on est l'amour. On se libère simplement de tout attachement à ce que l'on s'attend à voir, afin de pouvoir regarder au-delà. On baisse aussi le volume de ses commentateurs, de la voix de la connaissance, pour simplement s'investir dans l'instant présent, et ainsi l'image véridique de l'amour finit par apparaître.

Nous avons toujours été amour. Mais nous avons tellement pris l'habitude d'être ce reflet enfumé et déformé de l'amour, qui ne nous permet pas de nous voir et de nous accepter, que nous ne savons plus vivre sans, ce qui est le comble du mensonge. Mais sitôt que nous prenons conscience de notre attachement et que nous décidons de nous libérer de ces distorsions, la motivation de changer émane alors de notre propre amour et nous procure un regard tout neuf sur la vie. Cette motivation-là est le sujet de la prochaine section.

Quand on se libère de tout attachement à ses commentateurs — en particulier à leurs jugements et à leurs critiques — et qu'on s'accepte tel qu'on est, ce n'est plus l'amour conditionnel qui nous pousse à changer. Par exemple, si je

me regarde dans la glace et que je me dis : « Hé, Miguel ! Tu n'es pas très en forme. Personne ne te prendra au sérieux si tu as ce physique-là. Il faut que tu perdes du poids », ce sont les opinions déformées de mes narrateurs qui me motivent. Par contre, quand je regarde dans le miroir et que je me dis : « Hé, Miguel ! Tu es parfait en ce moment et je t'accepte complètement, mais je trouve que tu pourrais perdre quelques kilos pour être en meilleure santé », c'est mon désir de prendre soin de moi qui me motive, un désir qui émane de l'amour que je me porte. Autrement dit, ce régime n'est pas une condition que je m'impose pour m'accepter. Je reconnais plutôt le fait que je ne suis pas en forme idéale et je décide de changer, non pas parce qu'un amour conditionnel m'a forcé la main, mais parce que je m'aime et je m'accepte.

Le désir d'améliorer notre santé, de changer de carrière ou de faire n'importe quoi d'autre qui va changer notre vie, prend souvent une tournure émotionnelle. La peur d'échouer ou de ne pas atteindre le but qu'on s'est fixé nous empêche fréquemment de passer à l'acte et perpétue ainsi ce que nous ne voulons pas.

Dans un épisode de *Frasier*, une série américaine très populaire des années 90, Frasier se bat



contre son passé et voit en hallucination toutes ses conquêtes passées. Il parvient finalement à une conclusion qui illustre bien ce que je veux dire : « Je suis seul, parce que j'ai peur d'être seul ! » Il ne prend pas le risque d'aimer, de peur d'échouer et de connaître ensuite la douleur d'un rejet. Par chance, il prend conscience que la seule manière d'avancer consiste à se libérer des blessures qui le retiennent dans le passé.

L'idée qu'il nous faut éviter le rejet à tout prix est une croyance assez fréquente. Par exemple, si quelqu'un vous dit : « Je ne suis pas attiré(e) par vous », vous avez le choix de ce que vous faites de cette information. Vous pouvez accepter cette vérité sans votre commentateur, et réaliser que cela n'a rien à voir avec vous, que cela ne tient qu'à cette personne et à ses goûts. La nouvelle n'en reste pas moins difficile à accepter, mais elle est simple et les choses en restent là.

L'autre choix — et c'est malheureusement la réaction la plus fréquente — consiste à retourner contre vous-même les préférences de cette personne et à vous en servir pour renforcer vos propres croyances négatives : elle n'est pas attirée par moi parce que je suis trop gros, trop petit, etc. En agissant ainsi, vous finissez par utiliser les goûts d'autrui pour vous convaincre que vous



ne méritez pas de vous aimer et de vous accepter. Votre désir de vous améliorer devient dès lors conditionnel : si je perds quelques kilos, il/elle m'aimera peut-être davantage, ou alors quelqu'un d'encore mieux sera attiré par moi.

Dans les deux cas, vous faites un choix. Vous pouvez choisir de soumettre votre acceptation de vous-même aux goûts et opinions d'autrui, ou faire le choix d'accepter qu'ils ont simplement exprimé ce qui était vrai pour eux et que cela ne change en rien qui vous êtes.

D'après mon expérience, la seule motivation qui induit des changements durables, c'est l'amour de soi. Lorsque je m'aime et que je m'accepte, j'ai envie de me traiter avec attention et d'être en aussi bonne santé que possible. Et c'est seulement ainsi que je suis libre de me détacher de ce qui subjuguait ma volonté.

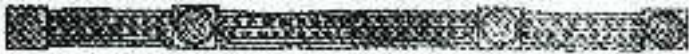
Lorsque c'est l'amour de soi qui motive les changements qu'on entreprend dans la vie, il n'y a plus de « Je devrais... » ni de « Il faut que je... ». La phrase clé, dans ce cas, est : « Je désire ce changement pour moi ». Lorsque vous dites oui à ce choix, le processus peut commencer. Faire les choses pour soi, plutôt que pour faire plaisir aux autres ou à ses propres commentateurs, c'est ce

qui distingue le changement durable d'une illusion temporaire.

Peu importe que vous trébuchiez en route, quand vous voulez changer quelque chose, vous vous relèverez à chaque fois et vous renforcerez ainsi votre volonté comme un muscle. À mesure qu'elle s'affermira ainsi, vous saurez ce qu'est la passion. La passion est l'expression de l'amour, de notre Moi authentique, et elle prend la forme de notre intention. Un objectif — un but final — n'est qu'un point de fixation qui nous permet de tendre notre intention dans cette direction et de profiter de tout le chemin qui nous y conduit, puisque nous sommes vivants tout du long.

L'amour authentique est la plus grande des motivations pour se libérer de ses attachements, tandis que l'amour conditionnel ne fait que les renforcer. Il est important de connaître la différence, au moment de commencer à se détacher des conditions et des accords qui nous empêchent de connaître notre véritable authenticité. Au fond, tout dépend de la manière dont on interagit avec soi et avec autrui : je ne peux pas donner ce que je ne possède pas. Si j'ai un amour conditionnel, je donnerai un amour de ce genre-là. Si, par contre, je possède un amour authentique, c'est cet amour authentique que je

pourrai offrir. La meilleure façon de se libérer des illusions, c'est de faire le choix d'accepter la vérité comme elle s'offre à nous, telle qu'elle est. Comme il est dit dans les Écritures : « La vérité vous affranchira. »



## CHAPITRE 11

### **Traverser les divers niveaux d'attachement**

D'après mon expérience, la majorité des gens que je rencontre semblent en être aux niveaux 3 et 4: identité et intériorisation. Même si les voix du fanatisme sont sans conteste les plus bruyantes, les personnes qui sont au niveau 5 ne représentent en réalité qu'une petite minorité de personnes avec lesquelles j'ai été en contact dans le Rêve de la Planète. Toutefois, il est important de savoir que chacun d'entre nous traverse ces divers degrés d'attachement au cours de notre vie, aussi avons-nous eu l'occasion de tous les découvrir à un moment ou un autre.

On peut escalader ces niveaux ou les redescendre en conscience ou inconsciemment,



comme un enfant qui reste fixé sur un événement désagréable, jusqu'à ce qu'autre chose arrive et distraie son attention. Bien entendu, une fois devenus adultes, nos attachements sont bien plus forts que ceux de cet enfant, puisque nous avons tendance à nous installer très confortablement dans nos croyances et dans notre cadre de vie. Toutefois, il ne reste pas moins possible de changer de focale, à condition de recourir au processus de la redirection.

## **La redirection**

Pour commencer, nous devons prendre conscience de l'endroit où notre attention se trouve fixée dans l'instant. Cette prise de conscience de nos attachements constitue le début du processus; savoir à quelles croyances nous nous sommes identifiés, lesquelles nous avons intériorisées ou celles dont nous sommes devenus fanatiques, voilà la première étape pour progresser vers notre Moi authentique, quelle que soit la situation. Accepter la vérité en cet instant-là, c'est nous accepter tels que nous sommes, avec nos attachements et tout le reste. À partir de cette acceptation, la question qui se

pose est la suivante: «Ai-je envie de conserver cet attachement?»

Si nous décidons de le garder — comme cela arrivera parfois — cela ne pose aucun problème, puisque nous faisons ce choix en ayant conscience de notre attachement et en acceptant de vivre de cette façon. En revanche, si nous ne voulons pas le garder, nous pouvons choisir de nous en libérer. La liberté que nous avons de pouvoir choisir entre ces deux options est une manifestation de notre intention.

Plus on s'attache à ce qu'on croit, plus il devient difficile de discerner la puissance de notre intention. C'est particulièrement vrai quand on a des attachements qui ne nous permettent pas de nous détacher sans aussitôt nous juger d'avoir ne serait-ce que songé à changer d'avis.

## **Passer du niveau 5 au niveau 4**

Aux niveaux 5 et 4, le fanatisme et l'intériorisation, le Rêve de la Planète influence le regard qu'on porte sur soi même et sa façon de se comporter. En d'autres termes, c'est la domestication qui règne par-dessus tout. Le passage de ce stade extrême du fanatisme (la perte de notre humanité) à l'intériorisation exige de nous la

capacité à comprendre que notre vie — et toute vie — a plus d'importance que n'importe quelle idée ou croyance.

L'amour et le respect de soi et des autres commencent par le renoncement au fanatisme. On ne peut pas donner ce que l'on n'a pas ; le respect de la vie commence par le respect de la sienne, et l'amour est la source où ce respect prend naissance. C'est en comprenant que notre vie a de la valeur qu'on finit par voir que celle d'autrui est tout aussi unique. Mais pour se défaire de la forme la plus extrême que prend l'amour conditionnel, il faut être capable de remettre en question les accords qui lui sont liés. Le fait d'opérer cette remise en question provoque un instant de lucidité qui nous permet de discerner notre propre vérité.

Notre attachement à la connaissance, au degré fanatisme, a pour conséquence que nous nous jugeons sitôt que nous osons penser qu'il peut exister une autre façon de voir les choses, en nous demandant — par exemple — comment j'ose envisager une autre voie que la voie tolèque ? Je ne suis qu'un traître à cette philosophie ! Je mériterais le bûcher pour une telle trahison !

Au niveau 5, il est difficile de ne serait ce que tenter de remettre en question nos attachements.

Pourtant, c'est bien cette remise en question qui va nous permettre de relâcher l'emprise qu'ont ces attachements à la connaissance sur notre volonté. Ce processus s'apparente un peu aux trapèzes : la seule façon d'avancer consiste à en lâcher un pour pouvoir saisir le suivant. Si l'on ne lâche pas le premier, on ne peut pas en attraper un autre.

Le moment où l'on doute de l'une de ses croyances peut créer la faille qui nous permettra d'élargir notre perception. Le doute, sous la forme d'un scepticisme doublé de l'envie d'apprendre, nous permet de suspendre notre accord, aussi longtemps que nous n'avons pas entendu et pris en considération tout ce qui se rapporte à cette croyance. C'est le scepticisme qui nous permet de réévaluer une croyance et de prendre la décision de nous y tenir, en disant oui ou non.

Rappelez-vous qu'il y a un oui à la racine de chacune de nos croyances, mais qu'il suffit d'un non pour en changer. Notre non est aussi puissant que notre oui. C'est ainsi que l'on renforce sa volonté. En en prenant conscience, nous avons ainsi l'occasion de ne plus nous laisser subjugué par nos connaissances. C'est là que nous commençons à comprendre que c'est bien nous — et non nos connaissances — qui avons le contrôle.



Pour récapituler, le passage du niveau 5 — le fanatisme — au niveau 4 — l'intériorisation — exige une prise de conscience de nos connaissances, puis de se poser la question : Est-ce que je crois vraiment à cela ? Pourquoi j'y crois ? Est-ce que cette croyance-là m'est utile ? Une réévaluation de nos croyances nous permet d'avoir le choix de continuer d'y croire ou d'en changer. Le simple exercice de notre capacité à choisir nous fait prendre conscience de notre volonté. Se libérer du fanatisme, c'est se permettre d'écouter ce qu'on perçoit et réaffirmer son désir de dire oui ou non en conscience ; c'est choisir de rediriger, de réorienter notre attention, à mesure que nous avons davantage conscience de toutes les possibilités que la vie nous offre. Le meilleur moyen de se libérer de l'illusion, c'est de dire oui à la vérité quand elle se présente à nous.

### **Passer du niveau 4 au niveau 3**

Le passage du niveau 4, l'intériorisation, au niveau 3, l'identité, exige de nous de reconnaître notre attachement au mécanisme qui sous-tend l'amour conditionnel. D'après la tradition tolèque, ce sont l'acceptation et le rejet (le commentaire déformé de nos narrateurs) qui

sont les déclencheurs de la déformation et de la corruption de la connaissance qui rend possible l'intériorisation de notre identité. Sitôt qu'on lâche prise de cette lutte intérieure entre la vérité et les mensonges, on accède au niveau 3, l'identité. Dans notre tradition, cette rébellion correspond à la naissance du guerrier tolèque : quand on admet que c'est bien ce mécanisme qui nous contrôle, on fait le choix de ne plus y croire et on entame ainsi une guerre intérieure pour reconquérir sa liberté personnelle.

Le merveilleux livre de mon père, *Les Quatre Accords tolèques*, ainsi que celui qu'il a rédigé avec mon frère José, *Le Cinquième Accord tolèque* — mais aussi les œuvres de nombreux grands maîtres spirituels et de guides de toutes traditions — nous fournissent des outils remarquablement utiles pour nous aider à passer du niveau 3, l'intériorisation, au niveau 4, l'identité.

Par exemple, nous décidons de mettre en pratique les accords tolèques suivants :

1. Que votre parole soit impeccable.
2. Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle.
3. Ne faites pas de suppositions.
4. Faites toujours de votre mieux.
5. Soyez sceptique, mais apprenez à écouter.

Nous commençons alors à nous libérer des accords d'après lesquels nous nous jugeons indignes de nous aimer, et nous entrevoyons dès lors nos attachements avec une certaine objectivité. Nous prenons également conscience que notre attachement à la domestication peut même nous faire tenter d'utiliser ces accords tollèques (ou n'importe quel autre outil de transformation) — qui sont destinés à nous permettre de trouver notre liberté intérieure — comme des conditions à remplir pour s'accepter soi-même ou pour accepter les autres. Nous déformerions alors les outils de transformation qu'ils sont censés être en Cinq Conditions à remplir pour conquérir sa liberté personnelle.

Comment faire pour empêcher cette décision d'accéder à cette liberté personnelle de se muer en conditions à satisfaire pour s'accepter soi-même? En appliquant ces leçons parce que tel est notre choix et en gardant conscience que ce sont simplement les outils que nous utilisons pour orienter notre intention, jusqu'à maîtriser l'amour que nous avons pour nous-mêmes; autrement dit, nous utilisons dès lors la connaissance pour nous aider à orienter consciemment notre intention. Cela passe par la décision de s'accepter tel qu'on est. Dès qu'on réalise qu'on peut s'aimer



comme on est, on constate qu'on n'a plus besoin de la domestication ; notre propre acceptation cesse d'être un objectif futur. On vit alors cet amour ici et maintenant. En prenant conscience de nos actes, en assumant la responsabilité de notre propre volonté et en nous repentant — au besoin —, on parvient à exercer le pardon envers soi-même et envers les autres, pour ses propres actes et les leurs. ce qui aide à se libérer de la domestication.

*Exercice : utiliser un labyrinthe  
dans la tradition tolteque*

Dans la tradition tolteque de ma famille, on utilise une méthode pour pardonner et lâcher prise de notre domestication, ainsi que de nos blessures émotionnelles et de notre poison, qui fait appel au labyrinthe (celui qui ne comprend qu'un seul chemin qui conduit au centre et en repart). De nombreuses tribus et traditions ont recours à ce symbole et à cette cérémonie, dans diverses parties du monde. L'exercice qui suit appartient à notre tradition tolteque, mais ce n'est pas la seule manière de faire appel au labyrinthe pour se transformer.

Imaginez que vous vous trouviez au début d'un labyrinthe. Vous devez premièrement être disposé



à y pénétrer. Si vous n'êtes pas prêt à pardonner et à lâcher prise, vous avez le choix de ne pas y entrer. Cet exercice n'est efficace que si vous dites oui de toute votre volonté, et seule votre volonté vous permettra de l'accomplir. Si vous choisissez de pénétrer dans ce labyrinthe, cela revient à dire: «Oui, je suis prêt à pardonner et assumer la responsabilité de ma volonté.»

Au moment d'entrer dans le labyrinthe, imaginez que c'est une carte de votre passé qui vous conduit jusqu'à votre présent actuel. À chaque virage, imaginez une personne, une situation ou une croyance que vous avez utilisée d'une manière ou d'une autre pour vous domestiquer. Quels sont les êtres et les choses que vous avez utilisés pour subjuguier votre volonté, dans le but d'être accepté par les autres et par vous-même? Quand vous voyez cela en imagination — telle personne, par exemple — marquez une pause, imaginez-la et prenez conscience de la façon dont ses propos ont participé à votre domestication et dites: «Je te demande pardon. J'ai utilisé tes propos pour me faire du tort.» Même si cette personne s'est servie de ses propres propos ou actions pour vous domestiquer, pour vous nuire ou vous faire mal, au final c'est vous qui avez dit

oui à cette croyance et qui l'avez laissée fleurir dans votre esprit.

Il est crucial que vous preniez conscience de votre moitié de la relation : la faute n'incombe pas seulement à l'autre. À vous de réaliser que vous avez utilisé les propos ou les actes passés d'autrui pour vous nuire à tous les deux, simplement en leur donnant votre approbation : oui. Le fait de dire oui revient à laisser ces mots et ces actes vous impacter, à leur permettre de vous blesser ou de vous nuire. Ce que les autres disent et ce qu'ils font ne peut vous blesser qu'avec votre permission, à partir du moment où vous leur donnez votre accord.

Le pardon survient sitôt que vous dites non et que vous refusez de porter cette souffrance, ce poids, cette blessure, et que vous lâchez prise de tout ce fardeau. Dites-le à voix haute ou intérieurement : « Je te demande pardon : j'ai utilisé tes propos ou tes actes contre moi, et je ne le ferai plus désormais. » Le pardon, c'est ce qui nous permet d'aller de l'avant dans le labyrinthe.

Dans mon cas, je parviens à imaginer les gens qui m'ont jugé dans le but de me domestiquer, à partir de leur propre point de vue : « Pardonne-moi, j'ai utilisé tes mots et tes actes contre moi, et je ne m'en servirai plus ainsi à l'avenir ». Bien sûr,

je peux également imaginer les gens qui m'ont dit la vérité, surtout quand je me faisais du tort tout seul, et les remercier d'avoir reflété mes actes avec tant de clarté.

Continuez de parcourir mentalement le labyrinthe, en pardonnant chaque fois que de nouvelles personnes ou situations se présentent. Peu importe laquelle capte votre attention à ce moment là : c'est celle-là que vous êtes prêt à affronter et à pardonner. Quand vous parvenez au bout du labyrinthe, vous serez soit à un point de sortie, soit au centre. Mais dans notre exemple, disons que vous vous trouverez sur le seuil du centre du labyrinthe. Arrêtez-vous là.





Regardez cette entrée et imaginez un miroir. Avancez-vous vers ce miroir et voyez-y votre reflet. Quand vous êtes prêt, dites: «Je te demande pardon, car j'ai surtout utilisé les propos pour me faire du mal, et je ne le ferai plus à l'avenir.» Le moment où vous pénétrez dans le point central du labyrinthe correspond à l'instant où vous vous pardonnez. C'est là que vous mettez en œuvre le pardon et que vous retrouvez la puissance – ou l'impeccabilité – de votre parole, de votre propre intention. Vous êtes digne de votre propre pardon, comme vous l'êtes de votre propre amour.

À ce stade de l'exercice, vous vous êtes libéré de votre passé en reconnaissant qu'il n'existe que l'instant présent. Le labyrinthe lui-même représente désormais le passé et vous pouvez vous en libérer en vous pardonnant. Grâce à la conscience, vous pouvez maintenant tirer des connaissances de votre passé pour faire vos choix dans le présent. Le labyrinthe s'élargit à mesure que vous vivez votre vie, mais la seule vérité se trouve en son centre, dans l'instant présent où vous êtes en vie. Cette cérémonie du labyrinthe s'achève lorsque vous reconnaissez être digne de votre propre amour, du seul fait que vous êtes en vie en cet instant précis.



Cette cérémonie est un symbole vivant; elle n'a de pouvoir qu'en fonction de votre intention. Tout comme l'application active des enseignements écrits et oraux des maîtres et instructeurs qui nous aident à guérir nos blessures, le labyrinthe correspond à la tâche consistant à lâcher prise de l'illusion. Quand nous lâchons prise de notre connaissance telle qu'elle se présente au niveau 4, l'intériorisation, nous parvenons à reprendre notre liberté personnelle au tyran de la domestication et à passer au troisième niveau de l'attachement, l'identité.

Quand les voix déformées de nos commentateurs cessent de nous contrôler, notre identité confère sens à notre vécu et nous permet de le comprendre en faisant appel à notre connaissance comme à un outil utile et efficace. Ainsi, notre identité et nos connaissances nous permettent d'entrer en interaction avec le Rêve de la Planète avec un niveau de pouvoir que nous ne possédons pas au niveau de l'intériorisation.

Si l'on veut pouvoir établir des relations avec le Rêve de la Planète et en faire partie, il est nécessaire que la connaissance nous comprenne nous. Telle est sa fonction: elle sert à ce qu'on puisse se comprendre les uns les autres et comprendre aussi le monde dans lequel nous vivons. On

s'en sert pour gérer son vécu et exprimer les impressions qu'on en a. La fameuse citation de René Descartes, — «Je pense, donc je suis» —, exprime cet attachement à notre identité. Mais le «Je pense donc je suis» n'est pas corrompu par le mécanisme du juge et de la victime, puisqu'il n'a plus besoin de déformer la connaissance pour la faire cadrer avec nos attachements; il décrit simplement ce qui est, sans aucune distorsion.

Notre attachement à notre identité revient à nous personnifier sous la forme de notre connaissance; nous nous donnons le nom d'un concept, pour tenter de donner sens à notre moi complexe. Sitôt que nous lâchons prise de notre attachement à notre identité, nous prenons conscience de ce qui sépare notre être de nos connaissances. La connaissance n'existe que parce que nous sommes vivants, et notre volonté est le pont entre cette connaissance et nous, et elle se manifeste par le choix de dire oui ou non.

### **Passage du niveau 3 au niveau 2**

On passe du niveau 3, l'identité, au niveau 2, les préférences, quand on prend conscience de soi sans plus éprouver le besoin de s'identifier. Le niveau 3, c'est comme porter un masque sans

savoir qu'on peut l'enlever. Mais dès que vous comprenez que la forme de ce masque n'est pas vous, vous retrouvez conscience de votre véritable moi : un individu totalement libre d'opter pour n'importe quelle direction dans la vie.

À la racine de tout ce qui donne forme à notre système de croyances se trouve un oui. C'est ce oui qui donne vie à une idée, un symbole ou une histoire, puisqu'il est porteur de votre intention. L'identité de chaque individu a un sens, puisqu'on lui confère ce sens en étant d'accord avec. Se détacher de son identité, c'est reconnaître qu'il existe une séparation claire entre vous (votre Moi authentique) et vos connaissances. La ligne de démarcation, c'est votre oui et votre non ; c'est-à-dire votre intention.

Quand vous acceptez la vérité, à savoir que vous êtes un être vivant, peu importe quelles connaissances vous avez, vous êtes libre de vous défaire de votre attachement au besoin de savoir qui vous êtes, puisque vous avez conscience de ce que vous êtes. Sitôt que vous choisissiez avec authenticité comment vous voulez vous investir dans votre vie, mais aussi dans le Rêve de la Planète, le masque de votre identité n'a plus à cacher votre Moi authentique pour avoir une

voix. C'est vous qui contrôlez votre intention, votre Rêve Personnel.

Ce qui caractérise ce niveau d'attachement, c'est que vous vous aimez sans condition dans l'instant; vous jouez dans le Rêve de la Planète, en sachant que vos oui et vos non donnent vie à vos créations artistiques; et vous comprenez que la vérité existe, que vous y croyiez ou non, tandis qu'une croyance n'existe, elle, que si vous y croyez.

Revenons à l'image du Miroir de Fumée de notre tradition toltèque. Nous avons traversé la fumée jusqu'à voir le miroir, en nous libérant du fanatisme; nous avons ensuite poli ce miroir en nous détachant de l'intériorisation; et nous avons pris conscience que ce miroir ne reflétait que la vérité, en abandonnant notre identité. Désormais, en nous libérant des préférences, nous allons prendre conscience d'être la vérité que ce miroir reflète.

## **Passer du niveau 2 au niveau 1**

Nos préférences s'appuient sur la conscience de notre Moi authentique, c'est à dire sur l'être vivant que nous sommes, et sur notre volonté de nous investir dans la vie. Nous avons conscience



que dans l'instant nous pouvons opter pour n'importe quelle direction, mais nous en préférons une en particulier. Indépendamment de cette préférence, ou des actes que nous en ferons dépendre, notre conscience de notre Moi authentique subsistera. Nous pouvons donc nous investir totalement dans cet instant ou dans telle idée.

Le passage des préférences au Moi authentique consiste simplement à débrayer nos préférences dans l'instant présent. Nous pouvons ensuite les rembrayer (attachement) ou les débrayer (détachement) à volonté, si nous choisissons de vivre dans l'instant.

### *Qu'est-ce que le Moi authentique ?*

« Qu'y a-t-il dans un nom ?

Ce que nous appelons rose,  
par n'importe quel autre nom  
sentirait aussi bon. »

— William Shakespeare

Le niveau du Moi authentique est un nom ou un terme qui décrit simplement l'être vivant qui est en mesure de s'investir dans la vie. Notre Moi authentique est présent à chacun des niveaux d'attachement ; seulement, nous avons des filtres

qui nous empêchent d'en avoir conscience. Nous pouvons faire le choix d'être notre Moi authentique, c'est-à-dire quelqu'un de libre de tout attachement, si c'est ce que nous voulons. On peut atteindre momentanément cet état grâce à la méditation ou à d'autres pratiques similaires. (Je dis momentanément parce qu'en temps normal, notre conscience fluctue dans la journée, selon comment on s'investit dans le Rêve de la Planète et combien le mécanisme du juge et de la victime a d'emprise sur nous.)

Le Moi authentique est l'être vivant qui donne vie à notre corps, nous permettant ainsi de percevoir et de projeter la vie, ainsi que d'entrer en interaction avec le Rêve de la Planète; c'est l'énergie qui fait bouger mon stylo sur le papier, jusqu'à ce que mon être quitte ce corps. C'est notre potentiel pur et illimité.

«Qu'est-ce que le "moi", si ce n'est pas mon identité ni mon Moi authentique?», telle est la question que me pose ma connaissance. Même ce terme que nous employons — «le Moi authentique» — est un symbole servant à exprimer quelque chose que nous cherchons à comprendre. Qui suis-je? C'est là la question la plus importante, sur le chemin spirituel. On ne peut y répondre avec des mots, mais je sais pourtant

que j'existe. De même que je peux dire : « Je ne suis pas ce corps » : je peux également affirmer : « Je ne suis pas ce mental ». Je suis juste cet être vivant qui donne vie à la fois à mon corps et à ma psyché — une définition creuse dont le sens ne peut être déterminé que par mon oui ou mon non.

Les cinq niveaux de l'attachement ne sont pas des règles de conduites pour « atteindre » le niveau 1, le Moi authentique. C'est simplement une structure destinée à nous aider à prendre conscience de qui nous sommes en cet instant, dans nos relations avec tout ce que nous présente la vie. On peut ainsi observer toute situation et déterminer ce qui motive nos pensées et notre comportement, en rapport avec tel attachement précis.

Si nous avons conscience de notre degré d'attachement à telle idée ou croyance, nous recouvrons quelque chose de très important : notre capacité à faire un choix, à dire oui ou non à nouveau. La véritable liberté qui est la nôtre, en tant qu'individus, c'est de pouvoir choisir en toute conscience ce que nous voulons ou pas, au lieu de laisser nos connaissances dicter qui nous sommes censés être ou ce que nous sommes

supposés faire. Notre liberté de choisir est notre seule vraie liberté : c'est notre libre arbitre.

Si l'on fait le choix de rester attaché à quelque chose qui nous fait souffrir, c'est parce que cela nous reconforte aussi d'une façon ou d'une autre. Sachant cela, on l'occasion de s'étudier plus en profondeur. Si l'on est inconscient, on vit sa vie avec des œillères, et on reste esclave des commentaires déformés de ses narrateurs internes. Mais en développant sa conscience, on peut répondre à la question de ma grand-mère : « Est-ce la connaissance qui te contrôle, ou toi qui contrôles la connaissance ? » La réponse, c'est la vérité qui correspond au point où j'en suis en cet instant. Et la vérité me rendra libre.

Quand vous êtes prêt à vous défaire d'un attachement, tout ce qu'il vous faut pour commencer, c'est être prêt à affirmer : « Oui, je veux lâcher prise. » C'est aussi simple et beau que cela. Lorsqu'on a développé sa conscience, on n'a plus besoin du mécanisme du juge et de la victime pour se motiver. Notre nouvelle motivation est alors la passion, une passion qui ne se nourrit que de notre amour inconditionnel et de la reconnaissance du potentiel illimité à notre disposition pour progresser sur la voie que nous avons choisie.







## **CHAPITRE 12**

### **Mettre en lumière nos histoires et nos suppositions**

C'est une chose que de définir et d'illustrer ce que sont les attachements, de manière générale ; c'en est une autre que de reconnaître nos propres attachements. Pour y parvenir, nous pouvons examiner nos croyances et observer quels sont leurs effets sur notre Rêve Personnel. Il y a une différence entre apprendre grâce à notre propre vécu ou par le biais de ce que les autres nous disent de leur expérience à eux. J'ai vécu cela avec les enseignements que j'ai reçus dans ma propre famille : je ne les ai vraiment compris que lorsque je suis parvenu à discerner tel trait ou tel concept en moi-même. Dans la prochaine section,

j'ai l'intention de vous aider à vous orienter dans votre cheminement personnel à la découverte de vous-même.

### **Exercice : mettre en lumière vos suppositions**

Commencez à tracer un cercle sur une feuille de papier et arrêtez-vous aux trois quarts. Même s'il n'est pas complet, vous arrivez quand même à reconnaître que c'est un cercle. Cela tient au fait que notre mental est capable de supposer que ce que nous regardons est un cercle, et il le complète mentalement pour nous. Il en va de même si nous ne dessinons que deux côtés d'un triangle : nous l'imaginons en entier.

Du fait de nos expériences passées, notre esprit possède la capacité singulière à combler les parties manquantes, lorsque toute l'information n'est pas disponible. C'est le principe de clôture de la Gestalt : notre mental réagit à des structures familières, même lorsque nous ne disposons que d'une information incomplète. Les artistes utilisent cela dans l'art conceptuel qui est souvent assez provocateur ou nous met les méninges à l'envers.

Mais le mental n'agit pas ainsi qu'avec des figures géométriques. Il comble les manques dans tous les domaines, en faisant des suppositions. De plus, il a ses préférences quand il s'agit de rajouter de l'information, et il aime bien combler les trous avec ce qu'il connaît déjà ; autrement dit, il comble toute information incomplète avec les croyances auxquelles il est déjà attaché. Par exemple, imaginons que je fasse semblant d'être un homme qui a le cœur brisé, parce que ma dernière petite amie m'a quitté pour un autre type. J'ai une nouvelle amie maintenant, avec qui je sors depuis quelques mois. J'attends qu'elle m'appelle. À mesure que le temps passe, je me demande : pourquoi n'appelle-t-elle pas ? Il est 19 h, elle devrait avoir fini de travailler. Puis mon mental va essayer de trouver lui-même la réponse. Voici quelques exemples de ce qu'il pourrait supposer, sur la base de mes expériences passées, pour « compléter le triangle » :

- a. Elle est sortie avec des copines.
- b. Elle est allée à son club de remise en forme.
- c. Elle est avec un autre homme.

Sans disposer de toute l'information, mon mental a échafaudé trois suppositions. Si je n'ai pas conscience de mes attachements à mes expériences passées, que je qualifie de connaissances,



je vais m'orienter vers l'histoire qui satisfait le plus mes commentateurs intérieurs : « Elle est avec un autre homme ! »

Si je ne suis pas conscient, mes émotions vont me pousser à bondir sur cette dernière supposition et à repenser à toutes les fois où elle n'était pas disponible. Ce faisant, ma colère et mon attachement vont s'intensifier, et mon mental va renforcer mon sentiment d'insécurité en élaborant encore plus de suppositions. « Bien sûr, ça explique tout ! », me dis-je.

À ce moment-là, la porte s'ouvre et ma petite amie rentre avec des sacs pleins de provisions et de bonnes choses. « Surprise ! » dit-elle. Je me tourne vers elle en furie et je lui hurle : « Tu me trompes ! » Et boum ! Dispute.

Comme j'étais resté fixé sur ma dernière relation de couple qui a mal tourné, mon insécurité prédominait et ma supposition que ma nouvelle petite amie me trompait était celle qui cadrerait le mieux avec mes histoires passées. Si j'avais été en meilleur état intérieur, j'aurais pu me fixer sur les deux autres suppositions, ou ne pas en faire du tout. Mais mon attention s'est scotchée sur l'information qui alimentait mon insécurité, parce que c'est celle qui me semblait la plus familière

sur le moment. Voilà le problème, quand on fait des suppositions.

Et le pire, c'est que non seulement nous sommes enclins à faire des suppositions, mais nous nous y attachons aussi et nous sommes ensuite convaincus que c'est la vérité. Elles complètent les parties manquantes du scénario et nous permettent de saisir « toute la vérité » en jetant un éclairage (ce que nous croyons savoir, fort de nos expériences passées) dans l'obscurité de l'inconnu. Sauf que cet élément d'information que nous ajoutons à l'histoire n'est pas vrai ; il ne fait que satisfaire notre besoin intérieur de résolution. Nous sommes d'ailleurs prêts à déformer cet élément-là, pour que la vie cadre avec ce que nous pensons qu'elle doit être, sur la base de notre vécu antérieur.

Si les actes qu'on pose dans la vie se fondent sur l'information qu'on reçoit, l'absence d'information complète peut nous stopper net. Notre sentiment de sécurité dépend souvent d'une connaissance générale de la situation, de manière à pouvoir prendre les bonnes décisions, même s'il est impossible de tout savoir. Du coup, nous avons besoin de suppositions pour renforcer notre sentiment de sécurité. Plus on est attaché à une croyance qui nous procure cette sécurité,

plus on est également attaché à la «justesse» de cette supposition.

Chacun d'entre nous n'est qu'un seul point de perception, et il nous est donc impossible d'avoir conscience de tout. C'est pour cela que la même action, vécue par plusieurs personnes, fera l'objet de leur part d'autant d'histoires différentes pour l'expliquer et la justifier. Chacun comble sa version de l'histoire avec ses propres croyances familières, en fonction de ses attachements. Nous sommes attachés au fait de créer une histoire pour chaque situation, de notre point de vue à nous : nous aimons décrire la situation et l'expliquer, pour qu'elle cadre avec notre système de croyances. C'est ce que l'on nous a appris à faire.

Imaginons que je me lève, que je traverse la pièce et que je vienne vous baiser la main. Ce baiser est la vérité. L'information qui fait défaut, ici, c'est : pourquoi ai-je fait cela ? Que représente mon geste ? Que signifie tout cela ?...

Les réponses à ces questions sont subjectives et se fondent sur ce que nous connaissons déjà et sur toutes les possibilités à disposition dans notre système de croyances. Il n'y a que moi qui sache avec certitude que j'ai embrassé votre main. Lorsqu'on ne dispose pas de toute



l'information, c'est souvent la première histoire qu'on raconte qui est la plus proche de la vérité. Vous pouvez par exemple dire : « Miguel m'a baisé la main pour démontrer une idée. » Mais à mesure que nous racontons et racontons encore notre version de l'événement, nous étoffons l'histoire, jusqu'à finir par évoquer les possibilités les moins désirables, comme dans l'histoire de ma petite amie qui ne me téléphone pas. Ainsi, une personne dont la perception est déformée pourrait finir par s'imaginer que je lui ai baisé la main par pitié, parce qu'elle vieillit.

Croire une de mes suppositions, c'est un choix. Mais si je n'ai pas conscience que c'est mon mental qui comble les trous, alors ce n'est pas vraiment un choix. Je suis à la merci de mes suppositions. Par contre, si je suis conscient, une supposition me permet d'envisager une éventualité qui ne deviendra vraie qu'à partir du moment — et à partir de ce moment-là seulement — où elle se réalisera. Si cette supposition est inexacte, et que je suis conscient, je peux simplement m'en détacher et il reste de nombreuses autres possibilités. Lorsqu'on identifie clairement ses attachements, on voit qu'une supposition est simplement une possibilité, parmi d'autres.



Et si l'on est conscient qu'une supposition n'est pas nécessairement une vérité, mais simplement une possibilité, il faut relativement peu de discipline pour ne pas fonder ses actes dessus. On sait déjà qu'une supposition est une histoire qu'on a élaborée, qui pointe vers une éventualité; et si la vie nous offre une vérité différente, on se détache tout simplement de cette éventualité-là, puisqu'elle ne nous est plus d'aucune utilité.

### **Exercice : découvrir les fondements de vos croyances grâce à vos suppositions**

Voici un petit exercice à votre intention : fouillez votre mémoire et retrouvez des expériences en fonction desquelles vous avez fait des suppositions qui se sont ensuite avérées fausses. Pourquoi avez-vous fait ces suppositions-là ? Identifiez quels étaient les fragments d'information manquants et demandez-vous pourquoi vous les avez comblés à l'époque de la manière dont vous l'avez fait. Dans presque tous les cas, les histoires que vous inventez se fondent sur vos attachements à certaines structures de croyances, et si vous ne démasquez pas la source de ces attachements, vous pouvez être sûr qu'ils vous feront à nouveau souffrir à l'avenir.

Par exemple, dans l'exemple fictif de ma petite amie qui me prépare un dîner-surprise, j'avais supposé qu'elle était en retard parce qu'elle me trompait. Si je ne mets pas cette supposition en lumière, la blessure liée à cette tromperie imaginaire aura un impact négatif sur mon estime de soi et renforcera mes croyances erronées en matière de couple, comme si ce que j'avais supposé avait réellement été vrai. En d'autres termes, une blessure créée par une supposition aura une influence durable sous la forme d'un attachement, jusqu'à ce que je reconnaisse que cette supposition était erronée.

Mais vous ne pouvez pas vous satisfaire de la seule reconnaissance de cette supposition; cet exercice a pour but de vous faire prendre conscience des fondements de vos croyances, en particulier de celles qui ont un impact négatif sur votre vie. Lorsqu'on fonde ses croyances sur des suppositions et qu'on s'attache à la structure qu'elles forment, on vit dans l'ignorance. La vérité, en revanche, c'est le chemin de la liberté. Prendre conscience de ces suppositions et de la source de l'attachement que nous leur portons nous permet donc de guérir totalement d'une blessure.

## **Chercher la vérité au lieu de chercher à avoir raison**

Quand vous prenez conscience de la façon dont vos attachements déforment et corrompent la connaissance, vous remarquez combien certaines personnes confondent facilement la quête de la vérité avec le besoin d'avoir raison. Ce n'est pas la même chose. L'envie d'avoir raison satisfait le besoin de se donner de l'importance : on a besoin d'avoir raison pour s'accepter ; c'est la condition qu'on s'impose pour étendre son acceptation aux autres et à soi-même. La quête de la vérité, en revanche, c'est le désir de découvrir les choses, peu importe que nos croyances soient ou non renforcées par le résultat.

## **Choisir d'accepter ou de rejeter nos croyances**

Ma grand-mère, mère Sarita, était une guérisseuse (*curandera*). Les gens qui la voyaient à l'œuvre inventaient toutes sortes d'histoires fantastiques pour expliquer ce qu'ils avaient vu, attribuant une dimension magique à sa capacité à aider les autres à retrouver la santé. Ils se qualifiaient eux-mêmes de croyants. Chaque fois qu'elle guérissait quelqu'un, un observateur

analysait et décrivait ses gestes en des termes qui relevaient du surnaturel et de l'extraordinaire. Mais ma grand-mère disait toujours : « C'est Dieu qui a guéri cette personne, pas moi », ce qui n'empêchait pas les gens d'en faire leur interprétation et de rallier les autres à leurs croyances.

Comme ces histoires fantastiques concernaient ma grand-mère, j'avais très envie d'y croire moi aussi. J'avais moi-même été le témoin de ces événements et j'avais vu des gens guérir de leurs maladies. Mais progressivement, j'ai remarqué que la perception qu'avaient les autres de ce qui s'était passé ne collait pas avec la mienne. Alors que ce que je ressentais était une expérience, les autres s'efforçaient de l'expliquer en qualifiant cela de magie. La vérité se dissimulait entre les lignes de leur discours, mais tous leurs superlatifs finissaient par la masquer. Du coup, tout cela devenait mystique et alimentait le fanatisme de ceux qui étaient très attachés à ce genre de croyances. Aussi, à un âge relativement jeune, ai-je dû apprendre à déchiffrer ce qu'était la vérité et ce qui n'était qu'une histoire. J'ai appris à ne m'appuyer que sur mes propres perceptions, tout en étant aussi capable de les remettre en question.



Si j'avais tenté de dire à un individu convaincu que mère Sarita faisait de la magie qu'il interprétait ses actes de travers, il ne m'aurait jamais cru. C'est vrai, quoi : il décrivait quelque chose dont il avait été personnellement le témoin et qui l'avait guéri. De la magie ! Les croyants auraient écarté toute personne qui n'aurait pas été d'accord avec eux, au motif qu'elle était incapable de comprendre la magie à l'œuvre. Alors, j'ai appris à lâcher prise. En prenant conscience de mon attachement au besoin d'avoir raison, j'ai pu voir chez les autres le reflet de mon besoin de les convaincre de voir les choses de mon point de vue.

Plus tard, j'ai cru que je pouvais m'appuyer sur ce que j'apprenais à l'école, parce que c'était vrai. Après tout, ce qu'on m'apprenait était tiré de l'histoire et relevait du bon sens. Puis, un jour, mon père m'a dit de ne pas croire tout ce qu'on m'enseignait. De même que les gens interprétaient les actes de mère Sarita, d'autres personnes interprétaient elles aussi les histoires et les idées qu'on m'enseignait. Cette réflexion de mon père m'a mis sens dessus dessous, mais j'ai fini par comprendre qu'il m'incombait à moi de chercher la vérité dans toutes les situations.

Au Mexique, où j'ai passé la majeure partie de mon enfance, on raconte une histoire à l'école à propos de six cadets héroïques qui se sont défendus durant la guerre contre les États-Unis. À la bataille de Chapultepec, l'armée américaine est entrée dans Mexico city par l'ouest et a tenté de prendre le contrôle du palais. Six cadets mexicains restèrent sur place et défendirent le palais et la ville, mais ils tombèrent un par un. Juan Escutia, le dernier de ces Niños Héroes, refusa d'être pris par l'ennemi. Il s'enveloppa du drapeau mexicain et se jeta de la muraille du palais.

Quand vous vous rendez au château de Chapultepec et que vous voyez où il est censé avoir atterri, puis que vous voyez la stèle indiquant d'où il est supposé avoir sauté, il semble tout à fait impossible qu'il ait accompli un tel exploit. Les historiens modernes réfutent ce mythe patriotique, certains allant jusqu'à dire que les cadets mexicains n'ont jamais existé, en dépit de preuves généalogiques. Qu'il s'agisse d'un fait ou de fiction, c'est ce que l'on enseigne dans les livres d'histoire. Et le Mexique n'est pas le seul pays ni la seule culture dont les livres contiennent de belles histoires et non des faits réels.

Enfant, je croyais aux *Niños Heroes*, parce que je n'étais pas mieux informé. Aujourd'hui, j'ai le choix d'y croire ou non. Je sais que cette histoire recèle un sentiment patriotique. Ça c'est vrai, même si l'histoire est fausse.

J'ai décidé de croire que je suis un Toltèque, descendant des Chevaliers de l'Aigle, parce que j'ai fait le choix de croire aux paroles de mon arrière-arrière-grand-père, Don Exiquio, décédé à l'âge de 116 ans. Il était déjà très âgé quand ma grand-mère est venue au monde en 1910. Sa parole tient toujours. Cette croyance est de ma part un acte de foi. Ma famille transmet les enseignements des Chevaliers de l'Aigle, mais sommes-nous vraiment leurs descendants comme le veut la tradition orale ? Le fait que notre histoire se fonde sur la parole ne le nie en rien. Mais je dois aussi avoir l'honnêteté d'admettre que les histoires que nous racontons aujourd'hui sont porteuses de nombreuses générations de distorsions et d'adaptations. Mais les leçons qu'elles véhiculent n'en restent pas moins les mêmes, aussi fais-je le choix de croire ces leçons. Telle est ma préférence.

Les histoires que nous nous racontons pour nous sentir bien et en sécurité ne sont que des histoires. On peut faire le choix de les croire



parce qu'on le veut bien, en gardant à l'esprit le fait qu'elles ne disent pas la vérité sur qui nous sommes vraiment. Et il faut être prudent, car le seul fait de vouloir croire à ces histoires nous rend aveugles à la vérité. Y croire sans rien remettre en question ni rien examiner conduit un jour ou l'autre à la désillusion, car nous nous sommes attachés à l'identité que nous nous sommes forgée en nous racontant cette histoire. Rappelez-vous qu'une histoire peut décrire un moment, une expérience ou une leçon dans la vie; mais peu importe avec quel degré de clarté cette histoire reflète la vérité, elle n'en reste pas moins une histoire qu'on peut choisir de croire ou non.

Certaines choses dépassent la raison et la logique. Mais croire — que ce soit à des idées mystiques ou scientifiques — sans faire preuve de scepticisme, c'est laisser la connaissance nous contrôler. L'imaginaire devient alors plus réel que la vie elle-même, au point que nous passons tant de temps en quête de spectaculaire que nous perdons de vue que la joie est à notre portée dans les petites choses du quotidien qui abondent autour de nous.

Lorsque notre identité et notre valeur s'appuient sur ce que nous croyons, peu importe



qu'il s'agisse du monde matériel ou du surnaturel, on a du mal à se montrer sceptiques. Et si nous remettons en question tout ce à quoi nous croyons, les fondements sur lesquels nous avons bâti notre identité vont nous sembler instables. Mais rappelez-vous qu'avoir confiance en soi, c'est être capable de remettre en question ses croyances.

Nombreux sont ceux qui s'imaginent qu'avoir confiance en soi veut dire soutenir à 100 % ses croyances. Mais si vous ne parvenez plus à prêter l'oreille à ce qui se passe dans le monde, si vous ne vous appuyez plus que sur votre savoir et vos croyances, c'est le signe que vous vous êtes attaché à une idée qui vous aveugle. Ce n'est pas de la confiance en soi ; c'est de l'obstination, de l'entêtement. Notre conditionnement fait que sitôt que nous sommes face à une vérité qui contredit l'une de nos croyances, nous la rejetons rapidement ou nous nous inventons vite une histoire qui protège nos croyances et étoffe encore davantage le tissu de nos distorsions. Ce faisant, nous déformons encore davantage notre foi et nous élaborons de nouvelles croyances pour sécuriser notre perception de nous-mêmes.

La leçon consiste donc à faire reposer notre confiance en soi non plus sur nos croyances,

mais sur nous-mêmes, puisque c'est nous qui sommes les êtres vivants qui donnent vie à ces croyances, au départ. En d'autres termes, au lieu d'avoir confiance en ce que nous savons, nous prenons confiance en qui nous sommes. Au lieu de débattre et de défendre nos croyances de toutes nos forces, nous gardons les yeux et les oreilles ouverts à ce qui se passe autour de nous. La capacité à se remettre en question et à être prêt à changer d'idée ne signifie pas pour autant qu'on remette en question le fond même de son être. Grâce à la confiance en soi, il est possible de questionner seulement ses propres croyances et les histoires qu'on a inventées pour se décrire.

Posez-vous la question :

- D'où tiens-je cette croyance ?
- De quelle façon m'influence-t-elle ?
- En fais-je bon usage ?
- En ai-je toujours besoin ?

Ces questions vous aideront à identifier ce qui fait obstacle à l'expression de votre plein potentiel. Songez à un problème, à un acte ou une relation en particulier. Est-ce que vos croyances passées à leur propos sont encore vraies aujourd'hui ? Souvent, nous redoutons qu'un changement de point de vue revienne à admettre que nous avons eu tort. Raisonner ainsi

peut provoquer de la culpabilité, puisque les actes qu'on a posés et les paroles qu'on a prononcées s'appuyaient sur cette croyance là. Si l'on estime qu'une croyance ne nous convient plus, on peut en venir à remettre en question toutes les actions passées qui en découlaient. Mais les choses n'ont pas nécessairement à se passer comme cela. On peut simplement réaliser que ce qui marchait à telle époque ne fonctionne pas forcément aujourd'hui. Les choses changent, et on n'a pas besoin de déterrer chacune de nos actions passées. Nous n'avons pas perdu notre vertu. N'oubliez pas d'agir avec amour et acceptation envers vous-même, à chaque instant, car c'est le seul chemin qui aboutit à des changements réels et durables. Au chapitre suivant, nous continuerons à étudier la manière dont l'inconscience de nos attachements peut provoquer des souffrances dans la vie, notamment dans nos interactions avec les autres.



## CHAPITRE 13

### **Le rôle des attachements dans les conflits**

La plupart d'entre nous ont en tête une image idéale de ce que le monde devrait être. Je devrais faire... Vous devriez dire... Ils ne devraient pas... Il faut que... Quand on entend de tels propos, ce sont les voix de nos narrateurs intérieurs qui formulent un accord ayant un niveau d'attachement élevé. Ils nous rappellent de quelle manière les choses doivent évoluer, dans le cadre de notre compréhension des choses, pour que le monde finisse par être tel que nous le souhaitons. Ce sont les règles que nous nous sommes données dans la vie, et si nous échouons à les respecter, nous nous jugeons durement, et nous jugeons les autres de même. Il faut qu'on fasse les choses



« bien », et ce sont nos croyances qui nous dictent ce que cela signifie. Selon quel est notre degré d'attachement à telle ou telle croyance, nous pouvons n'avoir aucun doute et rester tellement bornés que nous n'envisageons aucune autre alternative.

Chaque fois que l'on entend quelqu'un dire que le monde devrait être comme ceci ou comme cela, il nous faut comprendre qu'aussi belle que soit cette idée, elle peut facilement être corrompue, car pour que le monde finisse par atteindre cet état idéal, l'idéaliste doit imposer ses croyances aux autres et soumettre ceux qui refusent de se calquer sur son image « parfaite ».

Parfois, on pense que la seule façon de rendre quelqu'un meilleur et, par extension, d'améliorer le monde, consiste à le convaincre qu'il devrait voir les choses comme nous. Mais beaucoup de gens autour de nous ne se comportent pas comme nous pensons qu'ils devraient, et nous gaspillons beaucoup d'énergie à les convaincre d'être ce qu'ils ne sont pas, au lieu de les laisser être tels qu'ils sont.

Chaque fois qu'on pense savoir mieux que les autres, on peut s'attendre à un conflit de croyances. Voilà ce qui corrompt une belle idée. Et cette idée peut concerner n'importe quel

sujet: l'alimentation bio, les droits de l'homme, la tolérance, le respect des animaux, la paix dans le monde... ou toute autre noble cause. Tout attachement fanatique à l'une ou l'autre de ces idées fera plus de tort que de bien. Dès que l'attachement à une croyance surpasse l'importance du message, il en corrompt l'idée; le respect se perd et la liberté est compromise. Sans respect pour la liberté de choisir, aucune paix n'est possible.

Quand on est très attaché à ses « nobles » croyances, on recourt à la culpabilité ou la pression sur les autres pour les encourager à se conformer à ses propres exigences. On sait qu'on est tombé dans ce travers quand on s'entend dire des choses du genre: « N'as-tu pas honte de ce que tu fais? » ou « Comment peux-tu être aussi inconscient? » Dans le but de soumettre les autres à notre volonté, on utilise tout ce qui peut venir secouer leur structure émotionnelle, et si jamais on ne trouve aucune faille à exploiter, on se met encore plus en colère et on perd tout sens du compromis.

S'agissant de personnes qui nous sont chères et dont nous pensons qu'elles se font du tort à cause de leurs mauvaises habitudes, on peut croire qu'en leur faisant peur on va provoquer des changements durables: « Tu dois te faire

aider ! Laisse-moi t'aider ! Tu ne devrais pas te faire des choses pareilles ! » Malheureusement, ce genre d'approche ne fait qu'engendrer des souffrances supplémentaires. La personne qu'on essaie de faire changer en lui faisant honte ne change en réalité rien du tout.

Nous sommes tous libres de choisir nos croyances et de développer des attachements à partir de notre propre point de vue. Il n'existe aucun plan général qu'il nous faille tous suivre, au risque de périr ! Il y a 7 milliards de personnes sur Terre, ce qui représente 7 milliards de points de vue différents. Si chacun de nous estime que seul son point de vue est valable, on finira avec 7 milliards de conflits dans le monde. Aussi longtemps que nous participons à la sempiternelle lutte « j'ai-raison-et-toi-tu-as-tort », il y aura des conflits. C'est parce que nous sommes attachés au besoin d'avoir raison — attachés à la valeur que nous nous accordons — que nous ne jouissons d'aucune liberté dans notre Rêve Personnel comme dans le Rêve de la Planète.

La liberté de choix n'a rien à voir avec le fait d'avoir raison ou d'avoir tort ; elle consiste à ouvrir ses canaux de communication et à se respecter les uns les autres, afin de créer ensemble une communauté que nous partagerons les uns

avec les autres. Lorsqu'on est trop attaché à un idéal, la première chose qu'on perd, c'est le respect ; d'abord envers notre entourage, et finalement envers soi-même. Bien que nos points de vue puissent différer, nous émanons tous de la même source. La seule chose qui nous sépare, c'est notre attachement à notre point de vue et à la croyance que les autres doivent le partager. Dès lors, on met des conditions à l'amour qu'on éprouve pour autrui, et c'est là la source de tous les conflits.

### **Défendre nos idéaux**

Dès que vous aurez conscience de vos croyances, vous pourrez remettre en question vos idéaux et vos points de vue. Vos fondations ne seront pas ébranlées par cette remise en question, car vous serez armé de la conscience. Vous ne vous retrouverez plus en train de défendre votre point de vue ni de vouloir l'imposer à autrui.

Quand deux personnes ayant des croyances différentes se disputent, leur conflit peut devenir interminable. À vouloir se convaincre l'une l'autre de changer, pour cadrer avec ce que chacun estime être vrai, elles tissent un voile entre eux deux. Leur incapacité à écouter



entraîne finalement un manque mutuel de respect.

Même si tantôt tel point de vue semble prédominer, tantôt l'autre, aussi longtemps que chaque partie restera attachée à ses croyances, le conflit ne prendra jamais fin. C'est seulement au moment où l'une des deux personnes en conflit est capable de prendre du recul et d'écouter l'autre sans jugement que la situation peut évoluer. En remettant constamment en question nos croyances, nous nous ouvrons à des possibilités infinies tout en évitant de nous retrouver prisonniers d'une mentalité étroite qui veut absolument avoir raison.

Nous n'avons pas à nous protéger ni à défendre nos croyances contre les opinions et les croyances d'autrui. La seule chose dont on ait besoin, c'est de respect de soi. Lorsqu'on se respecte, on ne fait plus une affaire personnelle de ce que les autres disent et font. Si on cède à la tentation de prendre les actes d'autrui comme un affront personnel, on a alors perdu ce respect de soi en disant oui à l'accord de l'autre. Et dès qu'on agit ainsi, notre attachement à cette croyance nous contraint de passer de la défense à l'agression. On peut ainsi rapidement passer du statut de victime à celui d'agresseur, ce qui entraîne toutes

sortes de nouvelles conséquences. En ne prenant pas les choses personnellement, nous ne cédon pas au besoin de nous justifier et nous pouvons ainsi prendre des décisions qui se fondent sur un respect mutuel qui va résoudre les problèmes au lieu de les aggraver.

Récemment, un ouvrier est venu installer un équipement chez moi. Comme je le fais avec toute personne qui vient à la maison, j'ai passé du temps avec lui à discuter, à lui poser des questions, à le regarder travailler. Il m'a demandé ce que je faisais et je lui ai parlé un peu de mon travail. Il a soudain paru agité, puis il a affirmé qu'il n'y avait qu'une seule vérité, une seule voie, et que de toute façon les gens n'en ont qu'après votre argent.

Il me parla de son pasteur et des enseignements de son Église, répétant qu'il n'existait qu'un seul chemin. Je n'ai pas débattu avec lui, j'ai juste écouté ce qu'il me disait. Aux dires de ma grand-mère, c'est cela, apprendre. Au moment de partir, il m'a dit : « Quand je mourrai, je n'aurai de comptes à rendre qu'à une seule personne. Si je me suis trompé, eh bien, je le saurai à ce moment-là. »

Il ajouta que ses croyances ne découlaient pas de son amour ou de sa foi, mais de son désir

d'aller au paradis. Tel était son objectif principal. Du moins, c'est ce qu'il m'a dit. Il conclut : « Miguel, tu peux dire ce que tu veux à tous ces gens, mais rappelle-toi qu'il n'existe qu'une seule voie, une seule vérité. »

À l'écouter ainsi, j'ai effectivement appris quelque chose. Il m'avait fait part de son système de croyances, mais ce n'est pas cela que j'avais retenu. Ce que j'ai appris, c'est qu'il croyait honnêtement à ce qu'il me disait. Et qui suis-je pour lui affirmer le contraire ? Si j'avais éprouvé le besoin de répliquer et d'argumenter, je l'aurais fait sur la base de mes propres attachements à mon identité et à mes croyances, et un conflit d'ego aurait débuté entre nous.

Cet ouvrier me montra que si j'avais choisi d'argumenter avec lui, j'aurais développé un attachement à mes connaissances qui n'aurait rien eu à voir avec lui. Du coup, j'avais la liberté de choisir. J'ai pu regarder mes propres croyances droit dans les yeux et faire le choix d'écouter à la fois ce qu'il me disait et ma propre voix intérieure. La manière dont cet homme choisit de vivre sa vie n'a aucune portée sur la façon dont je vis la mienne. Bien que je discerne comment ses attachements et ses connaissances contrôlent



sa vie, je sais qu'il ne m'appartient pas de m'y opposer.

Alors, au lieu d'argumenter aveuglément en faveur d'une croyance alimentée par notre ego et d'être sourd à l'autre, on peut au moins admettre qu'on pourrait avoir tort ou que la situation pourrait être envisagée d'un point de vue totalement différent, comme dans le cas de cet ouvrier. Lorsqu'on choisit de partager sa propre vérité avec autrui dans cet esprit-là, il s'établit un respect mutuel. Quand on considère ses propres croyances et opinions en gardant l'esprit ouvert, on voit clairement combien l'on est attaché à ses propres croyances.

Comme nous avons conscience de nos attachements, nous pouvons retrouver la liberté de décider si nous voulons ou non les conserver. Ce choix est d'une importance cruciale. Parfois on fait le choix de prendre cause pour telle équipe, ou de débattre religion et politique en famille. Parfois, on choisit de consacrer une partie de sa vie à une cause ou un mouvement, et parfois pas. Toutefois, si l'on est conscient, on saura quand notre ego commence à corrompre l'essence même de l'activité dans laquelle on s'est investi. Si nous constatons que nous défendons notre point de



vue avec véhémence, cela veut dire que nos attachements obstruent notre claire conscience.

Lorsqu'on écoute ce que les autres ont à dire, sans conférer à leurs propos le pouvoir de nous influencer, on prend conscience de notre propre vérité. Cela nous permet de découvrir ce qui est vrai pour nous et ce qui n'est qu'illusion, qu'un mensonge alimenté par notre ego. Ce cadeau qu'est la capacité à écouter vraiment mettra en lumière toutes les illusions de l'ego. Quand on est conscient, notre vérité n'a pas besoin d'être défendue par les mécanismes d'argumentation de l'ego. Il faut très peu d'énergie de notre part pour simplement exprimer notre vérité, si on fait le choix de la communiquer. Lorsque la vérité est simple, vous savez que vos fondations sont solides. Bien sûr, il peut un jour être nécessaire d'avoir à prendre position pour cette vérité. Si ce jour-là vient, vous serez assuré d'avoir les pieds sur un sol ferme, avec la pleine conscience du pouvoir de votre propre volonté.

Vient un jour, dans la vie, où on en a marre d'avoir besoin d'avoir raison, surtout après avoir constaté combien ce besoin alimenté par l'ego nuit à nos relations avec des gens qui ont juste envie d'être nos amis, avec des âmes qui désirent

simplement nous aimer. Nos attachements nous empêchent de voir plus loin que le bout de notre nez.

Pour chacun d'entre nous, il existe un déclencheur, un détonateur qui nous pousse à passer à l'action et à changer quelque chose dans notre vie. Ce déclencheur nous est presque toujours extérieur, mais à mesure qu'on prend conscience de la manière dont est construit le filtre de notre connaissance, on découvre qu'un changement durable ne peut provenir que de l'intérieur. Chaque fois qu'on change, cela affecte nos interactions avec les autres, tout en influençant le rêve collectif, le Rêve de la Planète.

C'est moi qui ai dit oui ou non, c'est moi qui ai conclu tous mes accords, et il n'y a donc que moi qui puisse les changer. Quand je constate combien mes attachements influencent mes relations à moi-même et aux autres, ainsi qu'au Rêve de la Planète, je me rends compte qu'il n'y a que moi qui puisse transformer cela. C'est ainsi que s'éveille mon intention, sous la forme du libre arbitre.

Au moment d'entamer le dernier chapitre de ce livre, je souhaite semer en vous l'idée qu'il est vraiment possible de s'investir dans cette existence humaine, tout en voyant au-delà de nos

attachements et en jouissant pleinement de la vie. J'espère que ce dernier chapitre vous procurera les outils qui vous aideront à faire bon usage de votre libre arbitre. Car tel est le pouvoir qui vous appartient et je célèbre cela pleinement. Je ne peux que partager mes mots avec vous ; je n'ai aucun pouvoir sur vous. Et une fois que mes mots vous atteignent, c'est vous qui dites : « Oui, je suis d'accord ou, non, je ne suis pas d'accord. » C'est cela, la liberté de choisir.



## CHAPITRE 14

### **Honorer nos émotions**

Quand on en parle dans les pages d'un livre, il ne paraît pas très difficile de se détacher des choses ou de réduire son niveau d'attachement, n'est-ce pas ? Si l'on se retrouve dans une situation inconfortable, on s'en va. Si l'on a échoué à atteindre tel but, on réessaie. Si on veut changer, on met en œuvre une transformation. Nul besoin de compliquer les choses ; nous restons simples, nous passons d'une interaction à la suivante, sans nous attacher à un résultat spécifique.

Mais dans la vie, les choses se passent rarement ainsi. Cela tient au fait que nous sommes des humains, et non des robots sans cœur. Nos émotions font surface, de sorte que nous souffrons, au départ, quand nous essayons de réduire



notre dépendance à l'égard de certaines choses extérieures, en particulier celles auxquelles nous sommes le plus attachés. Alors, la question est la suivante : comment gérer les émotions qui font surface en cours de route ?...

Il est important de garder à l'esprit le fait que nos émotions sont réelles et qu'il ne faut pas les ignorer comme si elles n'existaient pas, ni les écarter au prétexte qu'elles ne sont pas valables. Ce sont nos émotions qui créent en nous les ancrages les plus importants. Tout le spectre des émotions — la peur, l'amour, la jalousie, l'insécurité, la colère et la joie — est très réel. Mais attention : la chose qui déclenche ces émotions, elle, n'est pas forcément réelle ! J'imagine qu'à ce stade vous réalisez à quel point c'est vrai.

Les émotions nous aident à communiquer les uns avec les autres. À défaut de pouvoir communiquer ce que nous ressentons et de pouvoir reconnaître les sentiments d'autrui, nous serions en mauvaise posture. Prenez mon fils, Alejandro, à qui l'on a diagnostiqué une forme d'autisme avec un niveau de fonctionnement élevé. Nous lui apprenons à exprimer ses émotions pour que nous sachions ce qu'il ressent et qu'il puisse à son tour interpréter ce qu'éprouvent les autres. L'un de nos outils est un nounours, cadeau de

l'une de ses tantes, qui manifeste différentes émotions. Nous lui enseignons également les mots qui accompagnent chaque émotion. C'est là l'un des usages les plus élémentaires de la connaissance, et chacun d'entre nous a besoin d'apprendre cela un jour ou l'autre, le plus tôt possible, afin de pouvoir exprimer qui il est et de communiquer ses besoins et ses désirs dans le Rêve de la Planète. Certains d'entre nous, comme ma petite fille Audrey, sont très doués pour partager leurs émotions avec les autres. D'autres ne le sont pas encore autant, comme Alejandro. Il n'en demeure pas moins que l'émotion est présente, avec ou sans étiquette, avec ou sans expression faciale. Une émotion est une vérité.

Je le répète: ce que nous ressentons est réel, mais ce qui le déclenche peut se fonder sur une illusion ou une distorsion. Par exemple: je tiens mon fils Alejandro dans les bras, alors qu'il n'est encore qu'un nourrisson, et je laisse simplement cet instant s'emparer de moi. Mon émotion est réelle; cet instant est réel. Je ne me suis créé aucune histoire dans la tête. Puis, imaginons que, tout en le tenant toujours dans mes bras, une pensée se développe dans ma tête: et si je venais à le perdre? Aussitôt, cette illusion, cette

insécurité, cette peur se développent en moi. Cette petite graine prend racine, et à mesure que je m'expose totalement à cette émotion, je laisse cette peur de perdre mon fils m'enivrer. Je passe alors d'un moment de pure félicité à un instant de terreur brute. Le déclencheur est une illusion, mais je n'en ressens pas moins toute la force de cette émotion.

Nos émotions — quels qu'en soient les déclencheurs — sont une expression de nous. Voilà quelques questions importantes à se poser : avons-nous conscience de ce qui les déclenche ? Savons-nous si ces déclencheurs s'appuient sur la réalité ou sur des informations erronées ? Et est-ce que tel déclencheur découle d'un attachement à telle croyance ou telle attente ?...

Chaque fois que je suis contrarié, je sais qu'une chose que je crois vraie est mise à l'épreuve. Je regarde alors cet accord sous toutes ses coutures et je me demande s'il se fonde sur une vérité ou sur une illusion. Si je suis très attaché à cet accord, je risque de gaspiller beaucoup d'énergie à vouloir le maintenir en vie. Mais si je dois me battre à ce point pour garder quelque chose en vie, c'est qu'elle n'est pas très solide, n'est-ce pas ? Si je fais preuve de scepticisme, je me donne



l'occasion de choisir à nouveau si je veux croire à cet accord ou pas.

Nos émotions désagréables sont comme les alarmes de voiture : elles nous indiquent un problème à gérer, une blessure à guérir, et nous permettent ainsi de discerner notre propre vérité. Chaque fois qu'une émotion se déclenche, c'est le moment de se demander : de quoi s'agit-il ? Quel accord y a-t-il au cœur de cette situation ? Quel attachement menace-t-il ? Est-ce que j'y crois vraiment ? Est-ce important ? La réponse à ces questions nous donne l'occasion d'examiner nos croyances et de choisir si nous voulons ou non continuer d'y croire.

On honore ses émotions en prenant conscience qu'elles expriment ce que nous ressentons et ce que nous traversons. On observe alors ce qui les a déclenchées, tout en s'autorisant à simplement les ressentir. Et on les honore encore davantage en ayant conscience qu'elles peuvent avoir été déclenchées par quelque chose qui ne se fonde pas nécessairement sur la vérité. De la sorte, nous utilisons nos émotions comme un outil de transformation, puisqu'elles mettent en lumière quel accord se tapissait sous la surface des choses. Je remercie mes émotions de me dire ce qui est vrai pour moi, car ce n'est qu'ainsi que je peux



recouvrir le pouvoir de dire «Je vais continuer d'être d'accord» ou «Je suis prêt à lâcher prise».

## **Éliminer la fumée de mon reflet**

Lorsque je regarde dans le miroir, je me perçois ainsi :

Je suis...

- Miguel
  - Un Toltèque
  - Un nagual
  - Un Mexico-Américain
  - Un Américain
  - Un métisse
  - Un mari
  - Un père
  - Un auteur
- et ainsi de suite...

Lorsque je regarde cette liste d'autodéfinitions à travers le filtre des règles de mes attachements, je peux en faire des conditions à remplir pour m'accepter moi-même. Quand j'impose des conditions à l'amour que j'ai pour moi-même, cela signifie que mes perceptions sont contrôlées par l'intériorisation ou le fanatisme. Toutefois, en l'absence d'attachements, chacune des ces étiquettes n'est qu'une définition à laquelle je

peux décider de dire oui ou non, en tant que composante de mon identité. Je peux donc choisir l'une ou l'autre de ces identifications comme celle avec laquelle je préfère vivre ma vie, pour l'instant.

Ma conscience me fournit l'occasion de voir mon reflet tel qu'il est en ce moment. Et le miroir reflète ma vérité : un corps physique qui est un symbole vide, tout comme les mots figurant sur la liste ci-dessus, et un moi dont la définition dépend de mes accords. Même en l'absence de définition, le miroir reflète néanmoins un être vivant ayant la possibilité d'aller dans n'importe quelle direction. Indépendamment du nom qu'on lui donne — y compris le terme de Moi authentique — il reflète simplement la vie. Quand je regarde dans un miroir propre, sans les filtres de mon système de croyances (le Miroir de fumée), je perçois la vie comme étant le « Je suis ».

Le miroir non teinté, c'est la conscience qui reflète les pleins potentiels de la vie. Ma façon de me définir et ce à quoi je dis oui ou non (l'exécution de mon intention), ce sont mes choix. Si je le décide, je peux donner à cette conscience le nom de Moi authentique, une expression de la vie sous la forme de ce corps physique. Quoi que

je choisisse, de toute façon, je me vois simplement tel que je suis.

Imaginez que vous vous regardiez dans une glace et que vous vous voyiez tel que vous êtes en cet instant, sans aucun jugement. Peut-être allez-vous prendre conscience de certaines choses qui interfèrent avec votre santé physique ou émotionnelle. C'est la vérité de votre corps en cet instant précis. Quand vous contemplez un miroir propre, vous n'émettez aucun jugement sur la base de cette vérité, et vous n'éprouvez pas non plus le besoin de vous identifier au fait d'être en mauvaise santé. Vous vous regardez simplement tel que vous êtes sur le moment.

Ensuite, animé d'un véritable amour pour vous, vous pouvez choisir de passer à l'action sur la base de vos perceptions, à savoir, dans le cas présent, le fait que votre santé n'est pas optimale. Ce passage à l'action n'est pas une condition que vous vous imposez pour vous aimer; vous vous aimez déjà tel que vous êtes, en cet instant. Que vous décidiez ou non de changer, cela n'a aucun impact sur cet amour que vous avez pour vous-même. Ce n'est pas pour autant de la complaisance; vous posez activement un choix qui est l'expression de votre intention, de tout votre potentiel.

Tout autour de vous, vous avez des possibilités à 360°. Cet instant ou ce point précis — maintenant — représente votre potentiel. Toute avancée dans une direction représente un choix; vous dites oui à une chose, et non à toutes les autres. Et la même chose est vraie, que vous ayez ou non conscience des possibilités infinies qui se présentent à vous à chaque instant. Comme je n'ai cessé de le dire, plus vous êtes attaché à une chose, plus votre vision est étroite et obscurcie, au point — parfois — de vous convaincre qu'il n'existe pas d'autre choix possible. Votre attachement à telle ou telle croyance vous prive de voir au-delà de cette seule et unique possibilité. Alors, si vous décidez de vous libérer des attachements qui ne vous conviennent plus, vous aurez l'impression d'avoir plus de choix et d'options à disposition. Mais en réalité, c'est simplement votre perspective qui s'élargira, car toutes ces possibilités étaient déjà présentes dès le début.

### **Recouvrer son pouvoir et reconquérir sa liberté**

Comme je l'ai dit dans l'introduction, c'est ma grand-mère qui, la première, m'a enseigné nos traditions, et c'est mon apprentissage auprès



d'elle qui m'a appris à faire taire mon mental et à avoir confiance en mon cœur, permettant ainsi à l'inspiration de circuler librement à travers moi. Ma grand-mère m'a également enseigné la puissance de la foi, en particulier en Dieu qu'elle rendait responsable de ses capacités de guérison. Durant les dernières années de sa vie, elle se réveillait à 3 h du matin pour prier et méditer, avec un rosaire et une bougie allumée. Ensuite, elle passait toute la journée à recevoir des gens en consultation pour les guérir.

Quand j'ai terminé l'université, c'est mon père qui est devenu le transmetteur de nos traditions. Guidé par lui, j'ai pu affronter tous les attachements que je m'étais créés dans la vie, j'ai pu lâcher prise, jusqu'au point où chacune de mes blessures a été douloureusement mise à jour. C'est ainsi que j'ai pu me guérir des souffrances que je m'étais créées moi-même.

Il n'est pas facile de lâcher prise, surtout quand ce que l'on croit à son propre sujet (y compris ce qui nous fait souffrir) nous procure un confort familier. Quand notre estime de soi se fonde sur nos connaissances, et que celles-ci nous sont retirées, la chute est très dure. Mais au final, cet effort continu et ce processus de libération authentique de nos attachements finissent par

nous faire découvrir qu'on n'a besoin d'aucune justification pour accepter ce qu'on est vraiment. C'est une prise de conscience très puissante ; c'est un peu comme renoncer à toute barrière de protection, quand vous êtes sûr qu'il n'y a plus aucun danger de chuter.

Un jour, mon père passait quelque temps à Oceanside, en Californie, et ma grand-mère était aussi là en visite chez nous. Toujours à l'affût d'une occasion d'enseigner, mon père vit là une opportunité de me transmettre une leçon.

— Miguel, me dit-il, ta grand-mère a peur de la mort. Aide-la à partir.

Je l'ai regardé avec étonnement.

Ma grand-mère s'est aussi tournée vers moi et a haussé les sourcils, l'air de dire : « Ah bon, vraiment ? »

J'ai avalé ma salive. Je ne voulais pas faire cela.

— Miguel, aide ta grand-mère. Dis-lui pourquoi elle peut se libérer de sa peur.

Je me suis aussitôt levé, ainsi que ma grand-mère me l'avait enseigné de nombreuses années auparavant, et je me suis éclairci les idées, pour pouvoir agir et parler sans être attaché à mes pensées. Ma tâche consistait à l'aider à se libérer de son ultime attachement : niveau 1, le Moi authentique.

Je l'ai conduite dans sa chaise roulante jusqu'au grand miroir du couloir.

— Grand-mère, regarde-toi dans la glace. Tu es belle. Tu es magnifique. Tu es la personne la plus passionnée, la plus intelligente et la plus solide que j'aie jamais connue. Imagine tout ce que tu considères comme la vérité : ta famille, tes enfants, ta Bible, ton rosaire, ton encens, tes bougies. Tu as foi en toutes ces choses, et c'est justement cette foi qui te permet d'accomplir des miracles pour autrui. Bien sûr, tu disais que c'était Dieu qui guérissait les gens, et si c'est la vérité, il est aussi vrai que c'est ta foi qui t'a permis de le faire. Ta foi est si puissante que tout ce en quoi tu crois prend vie, à chaque inspiration que tu prends. C'est ton attachement à cette forme physique à laquelle tu donnes vie qui t'empêche de vouloir lâcher prise. Regarde dans ce miroir, grand-mère, et imagine toutes ces choses autour de toi qui te sont chères. Ta foi est si forte que tu as infusé Sarita dans chacun de ces objets. De la même manière que tu as donné vie à tes pensées, à tes croyances et tes idéaux, ces choses-là sont en vie grâce à toi. Il est temps que tu reprennes ton énergie et que tu te libères de tes attachements à tout cela. Renonce à la peur de ce que tu es sans eux et de ce qu'ils sont sans

toi. Quand tu auras repris le pouvoir que tu as octroyé à ces choses-là, ton identité ne dépendra plus d'eux. Alors, il ne restera plus que toi... toi et ton image de Sarita, de ton corps. Quand tu seras prête à te libérer de cet ultime attachement, tu pourras mourir en paix.

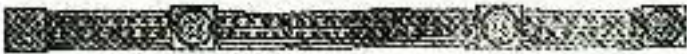
Mère Sarita m'a alors embrassé et a opiné du chef. Elle est décédée un mois et demi après. Elle a vécu jusqu'à l'âge de 98 ans, en continuant à aider les autres. L'amour et la gratitude que j'éprouve pour elle m'accompagneront toujours.

S'il n'est pas question ici de la mort au sens littéral, mais de l'éventualité de lâcher prise de nos attachements, nous parlons néanmoins de la mort potentielle de notre façon de nous identifier aux choses que nous aimons, aux connaissances que nous possédons, aux idées que nous nous forçons. Tout ce qui nous est cher est vivant en nous, du fait de l'énergie que nous lui conférons via nos attachements.

Nous avons plus de facilité à attribuer un pouvoir à quelque chose d'extérieur qu'à voir que nous sommes nous-mêmes le pouvoir qui donne vie aux choses présentes dans notre monde. C'est nous qui sommes responsables de nous-mêmes



et de notre réalité. C'est nous qui créons notre propre rêve. Voilà pourquoi les jugements contre nous-mêmes sont si forts et si vivants, animés d'une force qui nous retient et nous enchaîne au passé : c'est nous qui avons conféré un tel pouvoir à nos narrateurs ! Par chance, nul besoin de mourir pour le recouvrir. Indépendamment des attachements qui nous plombent, chacun d'entre nous a la liberté de vivre pleinement sa vie à chaque instant. Le champ des possibles attend notre prochain pas, et nous pouvons franchir ce pas en ayant confiance en notre capacité à le faire. La liberté ultime, c'est d'être conscient et de discerner la vérité de ce potentiel infini.



## Postface

J'ai vécu bien des choses, depuis que j'ai commencé mon apprentissage dans ma tradition familiale. J'ai connu des hauts et des bas, la confrontation et l'harmonie, la colère et la peur, mais aussi le bonheur et l'amour. J'ai appris que la clé de toute transformation, quelle qu'elle soit, est la conscience. Le point de départ de toute forme de transformation, c'est notre volonté d'accepter notre vérité en ce moment, un moment de conscience, un moment qui nous accompagne sur le chemin de notre transformation.

Je me suis attaché à un certain résultat quand j'ai commencé mon travail, mais j'ai poursuivi par un processus qui va au-delà de cet attachement. J'ai vu qu'il y avait un attachement derrière tout ce que j'ai jamais perçu, simplement parce que j'avais peur de l'inconnu. Bien sûr, on se sent

plus à l'aise avec un filet de sécurité, mais dès que je suis sorti de cette zone de confort, les niveaux d'attachement ont commencé à prendre forme et ma compréhension de la leçon de ma grand-mère s'est alors reflétée dans ma vie.

On souhaite tous appartenir à un groupe ou à une communauté, trouver l'enlroit où on aura le sentiment de ne faire qu'un. On est toujours en quête de cette communion, et en fin de compte cela se résume à la capacité à développer des relations harmonieuses avec mes frères, mes sœurs et moi-même. Au début, je croyais que cette quête avait pour objectif de découvrir les secrets les plus cachés de la vie, enrobés d'incroyables histoires métaphysiques. Mais en réalité, cette pratique spirituelle concerne la vie elle-même. Le but a toujours été de développer un canal de communication clair avec les gens que j'aime, à commencer par moi-même.

Comprendre les cinq niveaux d'attachement, c'est commencer à restaurer une relation d'amour inconditionnel avec soi-même. Je commence par reconnaître que ma vie vaut quelque chose, et que mon corps et mon esprit sont les outils avec lesquels je suis capable de m'exprimer, en amour, en intelligence et en conscience. La connaissance se mue en sagesse lorsque l'information qui décrit

le monde devient le reflet parfait de la vérité qui s'écoule et évolue avec nous, à mesure que nous progressons dans la vie. L'amour commence par moi-même.

On ne vit pas tous dans un monastère ou un ashram, entouré de gens qui œuvrent dans le même sens, en s'autorisant mutuellement à plonger dans le silence et à travailler sur soi-même. Nous vivons plutôt dans le Rêve de la Planète, où nous ne cessons d'avoir des interactions avec d'autres personnes qui se situent elles-mêmes à divers niveaux de leurs propres attachements. À mesure que nous avons ces interactions les uns avec les autres, en souhaitant qu'elles soient harmonieuses, nous découvrons que l'harmonie commence par nous mêmes. On prend conscience de soi et on s'accepte, et on peut alors donner aux autres ce qu'on espère recevoir en retour.

La discipline qui consiste à demeurer dans cette conscience, tout en étant capable d'être en relation avec autrui, s'appelle la «Folie contrôlée». On ne peut atteindre cette maîtrise sans tout d'abord prendre conscience de sa propre vérité, et les cinq niveaux d'attachement sont un outil qui nous permet justement de discerner notre vérité actuelle avec davantage de



clarté. À mesure que nous reconstruisons notre Rêve Personnel avec une conscience plus grande, pour en faire notre chef d'œuvre personnel (qui continuera d'évoluer), nous avons la possibilité de créer l'harmonie la plus parfaite, si tel est notre désir.

En fin de compte, il s'agit de considérer la connaissance comme les blocs de construction qui nous permettent de créer un rêve avec autrui, tout en gardant la conscience de soi. Je prends plaisir à interagir avec le Rêve de la Planète. Je prends aussi plaisir à jouer avec le monde qui m'entoure, avec respect et amour. Je fais partie de cette création. Nous pouvons tous prendre conscience que c'est l'amour qui nous lie les uns aux autres. Nous pouvons nous aimer de manière conditionnelle ou avec respect. La différence, c'est l'harmonie : une forme de paradis sur terre. Lorsque nous respecterons le libre arbitre de chacun, alors nous connaissons la paix.

Pour moi, mon chez-moi n'est plus un lieu physique, désormais ; chez moi, c'est moi. C'est partout où mon cœur me guide et où mon amour s'exprime. Où que je me trouve, c'est chez moi. Y a-t-il meilleure façon d'exprimer notre liberté que de nous libérer des blessures qui nous ont maintenus dans un sentiment d'oppression ? Y

a-t-il un meilleur usage de la parole que de dire je te pardonne? Y a-t-il meilleur moyen d'exprimer que je suis libre que d'affirmer que j'aime autrui sans peur?

Profitions pleinement de cet instant de notre vie. Le passé est révolu, le futur est à venir, et la meilleure façon d'apprendre à dire bonjour, c'est d'apprendre à dire au revoir. Je suis amour, et la paix commence par moi. Je ne considère pas la race, la foi, la religion, le genre ou quoi que ce soit d'autre comme des divisions de l'espèce humaine. Je ne vois aucune croyance qui m'éloigne de mes frères et sœurs. Je ne vois pas d'ego qui m'empêche de communier avec tout ce qui vit.

Le but de la vie est d'aimer. Le faire est un choix. En faisant ce choix, je passe à l'action. Et en agissant, je suis amour. J'ai une voix. Je peux m'en servir pour opprimer ou pour libérer autrui. Je peux créer, je peux diriger et je peux aimer. Il en va de même pour vous. Ensemble, nous pouvons dire «J'aime».

Tout ce que nous avons et tout ce que nous sommes, c'est l'amour.





## Remerciements

Je rends hommage à mes maîtres, avec tout mon amour: ma grand-mère, mère Sarita, et mon père, Don Miguel Ruiz.

J'exprime ma gratitude à ma famille pour m'avoir appris à aimer sans condition: ma chère Susan, mon fils Alejandro, ma fille Audrey, ma Mama Coco, et mes frères Don José Luis et Leonardo Carlos. Ma *abuelita* Leonarda, mon *abuelito* Don Luis, ma tante Martha, ma Mama Gaya, mon frère Ramakrishna (Trey), et mes sœurs Kimberly-Jeanne, Jennifer et Jules Jenkins.

Je tiens à exprimer aussi mon immense gratitude à Randy Davila pour avoir cru à ce projet et être devenu mon éditeur; à Carol Killman Rosenberg, pour m'avoir aidé à trouver mon centre, en étant ma correctrice; à Kristie Macris, pour m'avoir aidé à trouver ma voix pour



entamer ce long chemin ; à Marilee Scott, pour m'avoir aidé à trouver où prendre appui ; et à Janet Mills pour avoir été mon guide et m'avoir incité à rechercher l'essence du mot.

Je tiens également à rendre hommage à tous mes instituteurs et professeurs qui m'ont appris à utiliser la connaissance, en particulier à Jean-Pierre Gorin qui m'a formé à raconter une histoire ; à Catalina Heredia pour avoir cru en moi et m'avoir appris la pensée analytique ; et à ma prof de théorie de la connaissance, Maria Esther Rodriguez Ruvalcaba, qui me rappelait sans cesse qu'en réalité je ne connais rien du tout.

J'exprime aussi tout mon amour et mon respect aux étudiants de mon père, qui ont aussi été mes guides spirituels : Gary van Warmerdam, Barbara Henrys, Allan Hardman, Ted et Peggy Raess, Gini Gentry, Rita Rivera et Heather Ash Amara : vous m'avez tous tant appris sur l'amour. Enfin, à la communauté à laquelle tous ces enseignements ont donné naissance : je vous adresse toute ma gratitude et mon amour, à jamais.



## À propos de l'auteur

À l'âge de 14 ans, Don Miguel Ruiz Jr. est entré en apprentissage auprès de son père Don Miguel et de sa grand-mère mère Sarita. Dès ce jeune âge, il s'est retrouvé à servir d'interprète espagnol-anglais pour les prières, les conférences et les ateliers de mère Sarita. C'est ainsi que par la répétition et la révision constante, il a assimilé ces enseignements dans les deux langues. À force de traduire les propos de mère Sarita, Don Miguel Jr. a fini par comprendre la puissance de la foi. Il a pu être le témoin privilégié de la manière dont sa grand-mère manifestait son intention de guérir les gens, tant physiquement que spirituellement.

L'apprentissage de Don Miguel Jr. a duré dix ans. Quand il atteint l'âge de 25 ans, son père a intensifié sa formation. Au summum de

ce voyage de pouvoir, Don Miguel a dit à son fils aîné : « Trouve le moyen de te libérer. Rentre chez toi et maîtrise la mort en devenant vivant. »

Au cours des six dernières années, Don Miguel Jr. a mis en pratique les leçons apprises auprès de son père et de sa grand-mère pour définir sa propre liberté et en jouir, tout en atteignant un état de paix avec toute la création. Parvenant à appliquer ces enseignements au monde qui l'entourait, Miguel Jr. a acquis une nouvelle compréhension des leçons de son père et de sa grand-mère, d'où le désir de transmettre cette tradition à son tour. Après quelques décennies de formation, Miguel Jr. était enfin prêt à partager tout ce qu'il avait appris.

Don Miguel Jr. est marié et il a deux jeunes enfants. En tant que nagual de la tradition toltèque, il aide désormais les autres à atteindre une santé physique et spirituelle optimale, afin qu'ils puissent conquérir leur propre liberté.

[www.miguelruizjr.com](http://www.miguelruizjr.com)



## Table des matières

|                                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Introduction à l'édition française .....</b>                                | <b>11</b> |
| <b>Préface.....</b>                                                            | <b>15</b> |
| <b>Introduction .....</b>                                                      | <b>19</b> |
| <b>Chapitre 1 : Exploration de nos perceptions et de notre potentiel .....</b> | <b>29</b> |
| Confondre la perception et l'imperfection .....                                | 36        |
| <b>Chapitre 2 : Le Rêve Personnel et le Rêve de la Planète .....</b>           | <b>43</b> |
| Le rêve personnel .....                                                        | 43        |
| Le Rêve de la Planète .....                                                    | 45        |



|                                                             |            |
|-------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Chapitre 3 : Connaissance<br/>et attachements .....</b>  | <b>49</b>  |
| Une signification fluctuante .....                          | 50         |
| Attachement et identité.....                                | 56         |
| <b>Chapitre 4 : Les cinq niveaux<br/>d'attachement.....</b> | <b>63</b>  |
| Niveau 1: le Moi authentique .....                          | 64         |
| Niveau 2: les préférences.....                              | 65         |
| Niveau 3: l'identité.....                                   | 66         |
| Niveau 4: l'intériorisation.....                            | 68         |
| Niveau 5: le fanatisme .....                                | 71         |
| <b>Chapitre 5 :</b>                                         |            |
| <b>Niveau 1: Le Moi authentique .....</b>                   | <b>77</b>  |
| <b>Chapitre 6 :</b>                                         |            |
| <b>Niveau 2: les préférences.....</b>                       | <b>85</b>  |
| <b>Chapitre 7 :</b>                                         |            |
| <b>Niveau 3: l'identité .....</b>                           | <b>93</b>  |
| <b>Chapitre 8 :</b>                                         |            |
| <b>Niveau 4: l'intériorisation .....</b>                    | <b>101</b> |

|                                                                                      |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Chapitre 9 :</b>                                                                  |            |
| <b>Niveau 5 : le fanatisme .....</b>                                                 | <b>109</b> |
| <b>Chapitre 10 :</b>                                                                 |            |
| <b>Le plus grand de tous les démons.....</b>                                         | <b>119</b> |
| <b>Chapitre 11 :</b>                                                                 |            |
| <b>Traverser les divers niveaux<br/>d'attachement.....</b>                           | <b>135</b> |
| La redirection .....                                                                 | 136        |
| Passer du niveau 5 au niveau 4 .....                                                 | 137        |
| Passer du niveau 4 au niveau 3 .....                                                 | 140        |
| <i>Exercice : utiliser un labyrinthe<br/>        dans la tradition tolèque .....</i> | <i>143</i> |
| Passage du niveau 3 au niveau 2 .....                                                | 149        |
| Passer du niveau 2 au niveau 1 .....                                                 | 151        |
| <i>Qu'est-ce que le Moi authentique ?.....</i>                                       | <i>152</i> |
| <b>Chapitre 12 :</b>                                                                 |            |
| <b>Mettre en lumière nos histoires<br/>et nos suppositions.....</b>                  | <b>157</b> |
| Exercice : mettre en lumière vos<br>suppositions .....                               | 158        |

|                                                                                          |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Exercice : découvrir les fondements<br>de vos croyances<br>grâce à vos suppositions..... | 164        |
| Chercher la vérité au lieu<br>de chercher à avoir raison.....                            | 166        |
| Choisir d'accepter ou de rejeter<br>nos croyances .....                                  | 166        |
| <b>Chapitre 13 :</b>                                                                     |            |
| <b>Le rôle des attachements<br/>dans les conflits.....</b>                               | <b>175</b> |
| Défendre nos idéaux.....                                                                 | 179        |
| <b>Chapitre 14 :</b>                                                                     |            |
| <b>Honorer nos émotions.....</b>                                                         | <b>187</b> |
| Éliminer la fumée de mon reflet .....                                                    | 192        |
| Recouvrer son pouvoir et reconquérir<br>sa liberté .....                                 | 195        |
| <b>Postface .....</b>                                                                    | <b>201</b> |
| <b>Remerciements .....</b>                                                               | <b>207</b> |
| <b>À propos de l'auteur .....</b>                                                        | <b>209</b> |





Composition : Set Office (38)

Acté de l'impression en décembre 2013  
sur les presses de la Nouvelle Imprimerie Laballery  
58500 Clamecy

Dépôt légal : décembre 2013  
Numéro d'impression : 31/516

*Imprimé en France*

La Nouvelle Imprimerie Laballery est titulaire de la marque Le Print'Ver.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

« TEL PÈRE, TEL FILS », ÉCRIVAIT UN MOTON, TANDIS QU'UN AUTRE AFFIRMAIT AU CONTRAIRE « À MÈRE AVARE, FILS PRODIGE ».

CE PETIT BIJOU DE LIVRE ILLUSTRÉ ET RÉSOUD CE PARADOXE APPARENT ! « DANS L'ESPRIT, MIGUEL RUIZ JR. EST LE DIGNE FILS DE SON PÈRE ! ON RETROUVE DANS SES PAGES LE MÊME SOUPHIS QUE DANS LES QUATRE ACCORDS TON TÂQUET. EN REVANCHE, DANS LA FORME, DON MIGUEL JR. SE DÉMARQUE DU STYLE DE SON PÈRE EN AFFICHANT UN MODÈ D'EXPRESSION BIEN À LUI ET EN S'INSPIRANT DE SON PROPRE VÉCU POUR INSTRUIRE SES LECTEURS AVEC UN RARE SENS DE LA PÉDAGOGIE. »

— EN L'ÂGE DE L'INTRODUCTION À L'ACTION FRANÇAISE, PAR OLIVIER CELLIER

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

## DU MÊME AUTEUR

